

**MENÚ:**

BASAL

FUNDACIÓ COR DE MARIA

DESEMBRE 2023

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Mongetes blanques saltejades amb verdures (ceba i pastanaga) **01**
 Truita de tonyina
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural
 665,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:28,4g - HC:57,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

Arròs a l'hortelana **04**
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel) **05**
 Ous durs amb salsa de tomàquet
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural
 709,2Kcal - Prot:31,8g - Lip:29,4g - HC:75,9g AGS:9,7g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g

FESTIU**DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ****FESTIU****08**

Llenties estofades **11**
 Nuggets de pollastre
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

Crema de porro i poma **12**
 Pit de pollastre a la planxa
 Patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

Sopa d'au amb fideus **13**
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

Arròs amb verdures **14**
 Bacallà a la llauna
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **15**
 Truita de patata i ceba
 Amanida de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 785,8Kcal - Prot:26,2g - Lip:29,2g - HC:99,0g AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

Arròs tres delícies **18**
 Maires a l'andalusa
 Tomàquet amanit amb orenga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

Mongeta verda amb patata **19**
 Croquetes de pollastre
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural
 696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

DINAR ESPECIAL NADAL **20**
 Escudella
 Canelons amb beixamel
 Pa blanc/integral i Torrons
 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,1g

21**22****25****26****27****28****29**



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------



www.hostesa.com