



MENÚ:

SENSE PLV NI OU

FUNDACIÓ COR DE MARIA

DESEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01
 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
 Bacallà al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de soja

04
 Arròs a l'hortelana
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

05
 Espaguetis amb espinacs
 Gall al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de soja

FESTIU

DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU

11
 Lenties amb patates
 Pit de gall dindi al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
 Crema de porro amb poma
 Pit de pollastre al forn
 Patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
 Sopa d'au amb fideus
 Magra de porc amb tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

14
 Arròs amb verdures
 Bacallà a la llauna
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt de soja

15
 Tallarines aglio-olio
 Filet de lluç a la planxa
 Tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

18
 Arròs amb pastanaga i carbassó
 Maires a l'andalusa
 Tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
 Mongetes tendres amb patates al vapor
 Pit de gall dindi al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de soja

DINAR ESPECIAL NADAL 20
 Sopa d'au amb galets
 Cinta de llom a la planxa amb patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

21
 22

25

26



27

28

29



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



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