

**MENÚ:**

SENSE LACTOSA

FUNDACIÓ COR DE MARIA

DESEMBRE 2023

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

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **01**
 Truita de tonyina
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de soja

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

Espaguetis amb espinacs **05**
 Ous durs amb salsa de tomàquet
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de soja

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

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

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

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

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

Tallarines aglio-olio **15**
 Truita de patata i ceba
 Tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Mongetes tendres amb patates al vapor **19**
 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 Postre especial sense lactosa

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



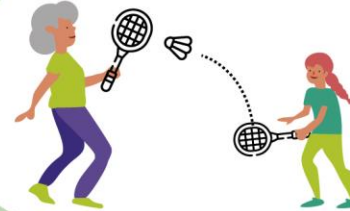
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com