

**MENÚ:**

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

FUNDACIÓ COR DE MARIA

DESEMBRE 2023

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

Coliflor saltejada amb pernil salat **04**  
 Pernilets de pollastre al forn  
 Enciam i pastanaga  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons amb verdures **05**  
 Ous durs amb salsa de tomàquet  
 Enciam i blat de moro  
 No pa i Gelatina 0% sucre

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

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **01**  
 Truita de tonyina  
 Enciam i blat de moro  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures **11**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de porro amb poma **12**  
 Pit de pollastre al forn  
 Enciam i olives  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb pernil salat **13**  
 Magra de porc amb tomàquet  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb ceba **14**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i pastanaga  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Empedrat de cigrons amb tonyina **15**  
 Truita francesa casolana  
 Tomàquet amanit  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **18**  
 Maires a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb pastanaga al vapor **19**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 No pa i Gelatina 0% sucre

**DINAR ESPECIAL NADAL** **20**  
 Xampinyons saltejats amb bacó  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 No pa i Gelatina 0% sucre

**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**



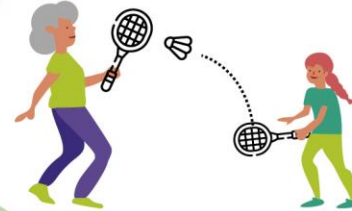
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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](http://www.hostesa.com)