



# MENÚ:

SENSE CARN

FUNDACIÓ COR DE MARIA

DESEMBRE 2023

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



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

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

05  
 Espaguetis a la florentina  
 Ous durs amb salsa de tomàquet  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

DIÀ DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ

FESTIU

11  
 Lenties amb patates  
 Nuggets de bròquil i formatge  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12  
 Crema de porro amb poma  
 Truita francesa casolana  
 Patates al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

13  
 Sopa de verdures amb fideus  
 Lluç amb salsa de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

15  
 Tallarines amb salsa de formatge i ceba  
 Truita de patata i ceba  
 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  
 Croquetes d'espínacs  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural

DINAR ESPECIAL NADAL 20  
 Sopa de verdures amb galets  
 Canelons d'espínacs amb beixamel  
 Pa blanc/integral i Torrons

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



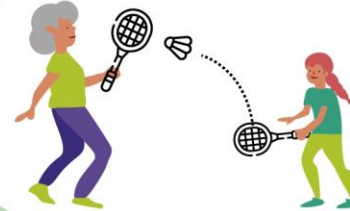
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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)