

**MENÚ:**

BAIXA EN COLESTEROL

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 natural

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

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

FESTIU

DIÀ DE  
 LLIURE  
 DISPOSICIÓ

FESTIU

Lentíes amb patates **11**  
 Nuggets de pollastre  
 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**  
 Mandonguilles de vedella amb tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **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 a la portuguesa **19**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt descremat natural

DINAR ESPECIAL NADAL **20**  
 Sopa de verdures 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

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**



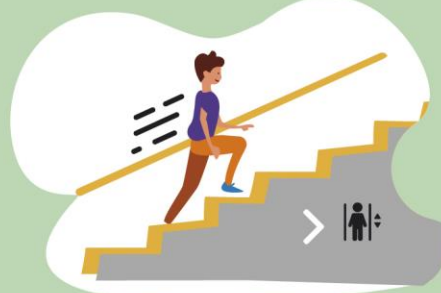
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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