



MENÚ:

SENSE OU DUR NI ARRÒS

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

Coliflor saltejada amb pernil salat **04**
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis a la florentina **05**
 Truita francesa amb formatge
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

Llenties amb xoriço **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 amb tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Xampinyons saltejats amb ceba **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

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **18**
 Maires a l'andalusa
 Tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **19**
 Croquetes de pollastre
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural

DINAR ESPECIAL NADAL **20**
 Escudella
 Canelons 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



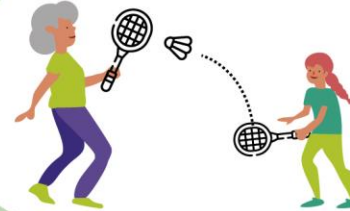
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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