



# MENÚ:

SENSE GLUTEN

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 sense gluten i logurt natural

04  
 Arròs a l'hortelana  
 Pernilets de pollastre al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

05  
 Espaguetis sense gluten amb espinacs  
 Ous durs amb salsa de tomàquet  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i logurt natural

FESTIU

DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU

11  
 Patata i pastanaga al vapor  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

12  
 Crema de porro amb poma  
 Pit de pollastre al forn  
 Patates al forn  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

13  
 Sopa d'au amb fideus sense gluten  
 Magra de porc amb tomàquet  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

14  
 Arròs amb verdures  
 Bacallà al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i logurt natural

15  
 Tallarines sense gluten aglio-olio  
 Truita de patata i ceba  
 Tomàquet amanit  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

18  
 Arròs amb pastanaga i carbassó  
 Maires a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

19  
 Mongetes tendres amb patates al vapor  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i logurt natural

DINAR ESPECIAL NADAL 20  
 Sopa d'au amb galets sense gluten  
 Cinta de llom a la planxa amb patates al forn  
 Pa sense gluten i Postre especial sense gluten

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



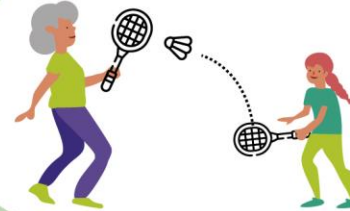
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...

### POSTRES



Entitats col·laboradores:



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