



MENÚ:

SENSE MARISC

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
 Pernillets de pollastre 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
 Llenties amb xoriço
 Pit de gall dindi al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
 Crema de porro amb poma
 Pit de pollastre al forn
 Patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
 Sopa d'au amb fideus
 Mandonguilles amb 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 tres delícies
 Maires a l'andalusa
 Tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
 Mongetes tendres amb patates al vapor
 Pit de gall dindi al forn
 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



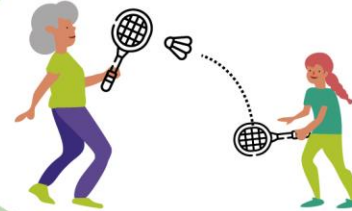
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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