



# MENÚ:

BASAL

FUNDACIÓ COR DE MARIA

GENER 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125

01

02

03

04

05

Llacets amb carn picada i formatge **08**  
Bacallà al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
572,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,0g - HC:79,7g  
AGS:5,7g - Azúcares:14,7g - Sal:1,9g

Sopa de verdures amb cigrons **09**  
Llom rostit  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural  
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g  
AGS:5,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,5g

Mongeta verda amb patates **10**  
Pit de pollastre al forn amb poma  
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
632,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:23,0g - HC:63,4g  
AGS:3,2g - Azúcares:16,1g - Sal:1,9g

Arròs tres delícies **11**  
Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g  
AGS:4,6g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **12**  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
590,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:21,0g - HC:65,4g  
AGS:2,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

Paella de verdures **15**  
Lluç al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g  
AGS:2,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Daus de pollastre adobat  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g  
AGS:3,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

Llenties amb verdures **17**  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
635,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:24,0g - HC:66,2g  
AGS:6,6g - Azúcares:12,6g - Sal:2,3g

Espirals napolitana **18**  
Maires fregides  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g  
AGS:4,0g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

Verdura tricolor **19**  
Pollastre en salsa de formatge  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
651,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:21,9g - HC:67,1g  
AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

Tallarines al pesto **22**  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural  
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g  
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,4g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **23**  
Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g  
AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

Mongetes blanques amb patates **24**  
Truita de tonyina  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g  
AGS:3,2g - Azúcares:16,0g - Sal:2,4g

Sopa d'au amb galets **25**  
Bacallà amb samfaina  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g  
AGS:4,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,9g

Trinxat de la Cerdanya **26**  
Fricandó de vedella  
Amanida de tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g  
AGS:8,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g

Arròs amb tomàquet **29**  
Truita de patates  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
671,4Kcal - Prot:15,3g - Lip:21,1g - HC:99,9g  
AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:2,6g

**DIA DE LA MÀGIA** **30**  
Pasta amb tomàquet  
Croquetes de l'àvia (rostit)  
Pa blanc/integral i Taronja amb pòlvores màiques

Mongetes verdes amb patata **31**  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g  
AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g



# 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**



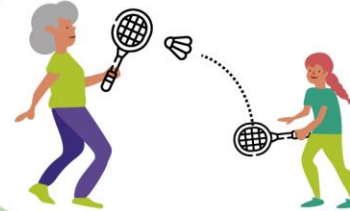
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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	ou
llegums	verdura
carn	ou
	peix

### POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



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