



# MENÚ:

SENSE PLV NI OU

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 tomàquet i tonyina **08**  
Bacallà al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **09**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**  
Pollastre rostit amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **11**  
Gall Sant Pere rostit amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **12**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **15**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **17**  
Carn magra a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals napolitana **18**  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **19**  
Filet de pollastre amb salsa  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **22**  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain **23**  
Arròs amb verdures i gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **24**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **25**  
Bacallà al forn amb samfaina  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Saltejat de col, patates i bacó **26**  
Porc a la jardinera  
Tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **29**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE LA MÀGIA** **30**  
Espirals amb tomàquet  
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Mongetes tendres amb patates al vapor **31**  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



# 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**



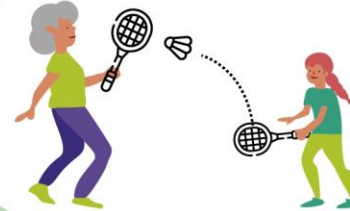
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



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