



MENÚ:

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

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

Xampinyons saltejats amb ceba i pernil **08**
Bacallà al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Sopa de verdures amb cigrons **09**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb allada **10**
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons saltejats amb ceba **11**
Gall al forn
Tomàquet rostit
No pa i Gelatina 0% sucre

Pèsols saltejats amb pernil salat **12**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert **15**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**
Daus de pollastre adobat al forn
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verduretes **17**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Minestra de verdures saltejades **18**
Maires a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb pastanaga al vapor **19**
Pollastre amb salsa de formatges
Xampinyons saltejats amb all i julivert
No pa i Gelatina 0% sucre

Espinacs saltejats amb pernil salat **22**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema Saint Germain **23**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques amb verdures **24**
Truita de tonyina
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

Amanida variada amb pernil dolç **25**
Bacallà al forn amb samfaina
No pa i Gelatina 0% sucre

Col saltejada amballets i bacó **26**
Fricandó de vedella
Tomàquet i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb pastanaga **29**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

DIA DE LA MÀGIA **30**
Empedrat de cigrons
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb allada **31**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre



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



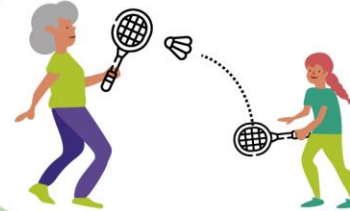
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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