



MENÚ:

BAIXA EN COLESTEROL

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

Llaços amb verdures **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 descremat natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**
Cuixetes de pollastre al forn
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 **12**
Truita de carbassó
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 panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **17**
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Espirals napolitana **18**
Maires a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **19**
Pit de pollastre al forn
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 descremat natural

Crema Saint Germain **23**
Arròs a la milanesa veggio
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **24**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb galets **25**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **26**
Tall rodó de vedella a la planxa
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **29**
Truita francesa casolana
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



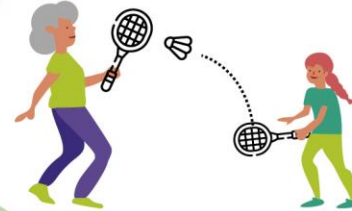
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



fruita

lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com