



MENÚ:

SENSE LACTOSA 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**
Tall rodó de vedella a la planxa
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**
Fricandó de vedella
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



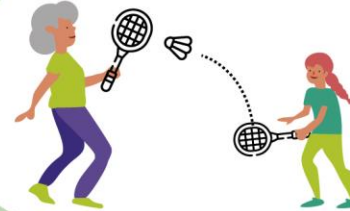
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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