



# MENÚ:

SENSE PEIX

FUNDACIÓ COR DE MARIA

GENER 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Revisat per *Laia Torrelles*,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n° CAT001125

01

02

03

04

05

Llacets amb carn picada i formatge **08**  
Remenat d'ou  
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 natural

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 tres delícies **11**  
Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **12**  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Llenties amb verduretes **17**  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

Tallarines al pesto **22**  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema Saint Germain **23**  
Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
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 d'au amb galets **25**  
Cinta de llom a la planxa  
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**  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE LA MÀGIA** **30**  
Pasta 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



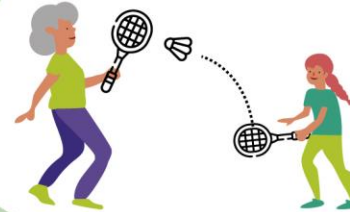
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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)