



MENÚ:

SENSE SAL, SALSES NI SUCRES

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

Llaços amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense sal i Fruita fresca

08

Sopa de verdures amb cigrons
Cinta de llom a la planxa
Enciam iceberg
Pa sense sal i logurt natural

09

Mongetes tendres amb patates al vapor
Cuixetes de pollastre al forn
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

10

Arròs amb carbassa i carbassó
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa sense sal i Fruita fresca

11

Pèsols saltejats amb patates
Truita francesa sense sal
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i Fruita fresca

12

Paella de verdures
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense sal i Fruita fresca

15

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Contracuixa de pollastre al forn
Patates panaderes al forn
Pa sense sal i Fruita fresca

16

Llenties amb verduretes
Truita francesa sense sal
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i logurt natural

17

Espirals en blanc
Maires a la planxa
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

18

Verdura tricolor
Pit de pollastre al forn
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa sense sal i Fruita fresca

19

Tallarines aglio-olio
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense sal i logurt natural

22

Crema Saint Germain
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i Fruita fresca

23

Mongetes blanques amb patates
Truita francesa sense sal
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

24

Sopa de verdures amb galets
Filet de lluç a la planxa
Patates al forn
Pa sense sal i Fruita fresca

25

Col amb patates saltejada
Tall rodó de vedella a la planxa
Tomàquet amanit
Pa sense sal i Fruita fresca

26

Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa sense sal
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

29

DIA DE LA MÀGIA

30

Macarrons en blanc
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Mongetes tendres amb patates al vapor
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense sal i Fruita fresca

31



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