

**MENÚ:**

BASAL

FUNDACIÓ COR DE MARIA

MARÇ 2024

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **01**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g  
AGS:2,8g - Azúcares:20,6g - Sal:1,4g

Llenties estofades **04**

Nuggets de pollastre

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g  
AGS:4,9g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g

Crema de porro i poma **05**

Pit de pollastre a la planxa

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g  
AGS:2,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,8g

Sopa d'au amb fideus **06**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g  
AGS:3,6g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

Arròs amb verdures **07**

Bacallà a la llauna

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g  
AGS:5,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **08**

Truita de patata i ceba

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

785,8Kcal - Prot:26,2g - Lip:29,2g - HC:99,0g  
AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

Patates estofades **11**

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

628,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g  
AGS:3,9g - Azúcares:15,0g - Sal:3,2g

Mongeta verda amb patata **12**

Croquetes de pollastre

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g  
AGS:9,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g

Macarrons amb salsa de bolets **13**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g  
AGS:7,9g - Azúcares:25,4g - Sal:1,1g

Crema de pèsols, porro i pera **14**

Contraeix de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g - HC:75,5g  
AGS:7,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

Arròs tres delícies **15**

Maires a l'andalusa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g  
AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **18**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g  
AGS:3,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,3g

Crema de carbassó **19**

Daus de pollastre adobat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

729,7Kcal - Prot:39,0g - Lip:25,3g - HC:78,2g  
AGS:1,6g - Azúcares:19,4g - Sal:1,4g

Cigrons estofats **20**

Seitons arrebossats

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

722,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:25,0g - HC:98,9g  
AGS:9,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **21**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g  
AGS:9,8g - Azúcares:22,8g - Sal:3,9g

MENÚ ESPECIAL DE LA  
MONA **22**

Arròs amb salsa de tomàquet

Cordon bleu

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Donut amb ou de xocolata

**25****26****27****28****29**



# 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**



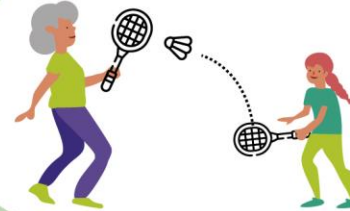
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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)