



MENÚ:

SENSE LACTOSA

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

Llenties amb patates **04**
Pit de gall dindi al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de porro amb poma **05**
Pit de pollastre al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus **06**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **07**
Bacallà a la llauna
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines aglio-olio **08**
Truita de patata i ceba
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**
Pit de gall dindi al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja

Macarrons saltejats amb xampinyons **13**
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pèsols, porro i pera **14**
Contraçuixa de pollastre al forn
Carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **15**
Maires a l'andalusa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **18**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **19**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **20**
Gall al forn
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **21**
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL DE LA MONA **22**
Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

25

26

27

28

29



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



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
--------	-------



www.hostesa.com