

**MENÚ:****BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC****FUNDACIÓ COR DE MARIA****MARÇ 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOURS****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  
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures **04**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de porro amb poma **05**  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i olives  
No pa i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb pernil salat **06**  
Magra de porc amb tomàquet  
No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb ceba **07**  
Bacallà al forn  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

Empedrat de cigrons amb tonyina **08**  
Truita francesa casolana  
Tomàquet amanit  
No pa i Gelatina 0% sucre

Bledes saltejades amb pernil dolç **11**  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i olives  
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes tendres amb pastanaga al vapor **12**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb bacó **13**  
Truita francesa casolana  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de pèsols, porro i pera **14**  
Contracuixa de pollastre al forn  
Carbassó al forn  
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **15**  
Maires a la planxa  
Tomàquet amanit  
No pa i Gelatina 0% sucre

Minestra de verdures al vapor **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i blat de moro  
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de carbassó **19**  
Daus de pollastre adobat al forn  
Enciam i pastanaga  
No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons amb verdures **20**  
Gall al forn  
Tomàquet amanit  
No pa i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb pernil salat **21**  
Truita de formatge  
Enciam i tomàquet  
No pa i Gelatina 0% sucre

MENÚ ESPECIAL DE LA  
MONA **22**  
Minestra de verdures al vapor  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i olives  
No pa i Gelatina 0% sucre

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



# CreEa 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
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)