

**MENÚ:****BAIXA EN COLESTEROL****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**
Pit de gall dindi al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties 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 de verdures amb fideus **06**
Carn magra a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa **07**
Bacallà al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral iiogurt descremat natural

Tallarines aglio-olio **08**
Trita francesa casolana
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**
Carn magra 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 iiogurt descremat natural

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

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

Arròs amb pastanaga i carbassó **15**
Maires a la planxa
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**
Contraeixu 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**
Trita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL DE LA MONA **22**
Arròs amb salsa de tomàquet
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral iiogurt descremat natural

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 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