



MENÚ:

SENSE PEIX

FUNDACIÓ COR DE MARIA

MARÇ 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

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

Patates estofades amb xoriço **11**
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats **18**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Crema de porro amb poma **05**
Pit de pollastre al forn
Patates al forn
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 natural

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

26

Sopa d'au amb fideus **06**
Mandonguilles amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Cigrons amb verdures **20**
Truita francesa casolana
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

Arròs amb verdures **07**
Tall rodó de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

28

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **01**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

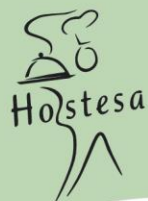
Tallarines amb salsa de formatge i ceba **08**
Truita de patata i ceba
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies **15**
Carn magra a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

29



Creem la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL
ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com