



# MENÚ:

SENSE PLV

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**  
Magra de porc 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**  
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 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**  
Contracuixa 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**  
Contracuixa 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

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



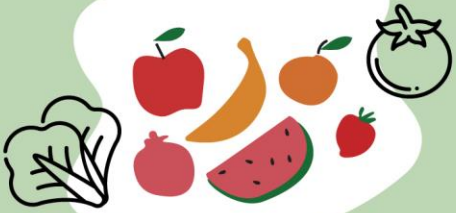
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



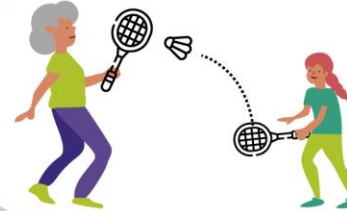
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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)