



# MENÚ:

SENSE SAL, SALSES NI SUCRE

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**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa sense sal i Fruita fresca

Llenties amb patates **04**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam iceberg  
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de porro amb poma **05**  
Pit de pollastre al forn  
Patates al forn  
Pa sense sal i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus **06**  
Carn magra a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa sense sal i Fruita fresca

Arròs amb carbassa **07**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa sense sal i logurt natural

Tallarines aglio-olio **08**  
Truita francesa sense sal  
Tomàquet amanit  
Pa sense sal i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**  
Carn magra a la planxa  
Enciam iceberg  
Pa sense sal i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam iceberg  
Pa sense sal i logurt natural

Macarrons saltejats amb xampinyons **13**  
Truita francesa sense sal  
Enciam i pastanaga  
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de pèsols, porro i pera **14**  
Contracuixa de pollastre al forn  
Carbassó al forn  
Pa sense sal i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **15**  
Maires a la planxa  
Tomàquet amanit  
Pa sense sal i Fruita fresca

Espirals en blanc **18**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam iceberg  
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de carbassó **19**  
Contracuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa sense sal i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **20**  
Gall al forn  
Tomàquet amanit  
Pa sense sal i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **21**  
Truita francesa sense sal  
Enciam i tomàquet  
Pa sense sal i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL DE LA  
MONA **22**  
Arròs blanc amb oli d'oliva  
Pollastre al forn  
Enciam iceberg  
Pa sense sal i logurt natural

**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



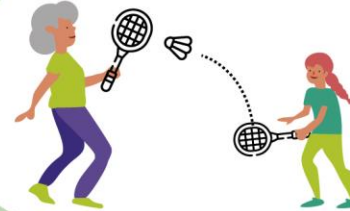
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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)