



# MENÚ:

SENSE PLV NI OU

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**FESTIU**

01

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

02

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Pollastre rostit amb poma

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó

04

Gall Sant Pere rostit amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons

05

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures

08

Filet de lluç a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Contracuixa de pollastre al forn

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

10

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals napolitana

11

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor

12

Filet de pollastre amb salsa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

15

Pit de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain

16

Arròs amb verdures i gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets

18

Bacallà al forn amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Saltejat de col, patates i bacó

19

Porc a la jardinera

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Pit de gall dindi al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANTJORDI

23

Espaguetis amb tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn

Patates xips

Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb verdures

24

Filet de lluç a la planxa

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

26

Estofat de gall dindi

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures al vapor

29

Pit de gall dindi al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs a la marinera

30

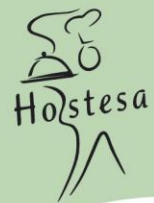
Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n° CAT001125



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



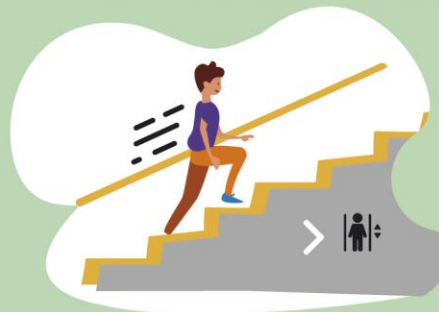
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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	ou
llegums	verdura
carn	ou
	peix

### POSTRES

fruita	lacti



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