



MENÚ:

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb pernil salat
Tall rodó de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

02

Mongetes tendres amb allada
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
No pa i Gelatina 0% sucre

03

Cigrons saltejats amb ceba
Gall al forn
Tomàquet rostit
No pa i Gelatina 0% sucre

04

Sopa de verdures amb cigrons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

05

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Daus de pollastre adobat al forn
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

09

Llenties amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

10

Minestra de verdures saltejades
Maires a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

11

Mongetes tendres amb pastanaga al vapor
Pollastre amb salsa de formatges
Xampinyons saltejats amb all i julivert
No pa i Gelatina 0% sucre

12

Espinacs saltejats amb pernil salat
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

15

Crema Saint Germain
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

16

Mongetes blanques amb verdures
Truita de tonyina
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

17

Amanida variada amb pernil dolç
Bacallà al forn amb samfaina
No pa i Gelatina 0% sucre

18

Col saltejada amb allets i bacó
Fricandó de vedella
Tomàquet i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

19

Bròquil saltejat amb pastanaga
Truita francesa casolana
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

22

MENÚ SANTJORDI
Cigrons amb verdures
Contracuíxa de pollastre al forn
Enciam iceberg
No pa i Gelatina 0% sucre

23

Llenties amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Ceba brasejada
No pa i Gelatina 0% sucre

24

Mongetes tendres amb allada
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

25

Crema de verdures de temporada
Estofat de gall dindi
No pa i Gelatina 0% sucre

26

Minestra de verdures al vapor
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

29

Crema d'hortalisses
Ous amb beixamel gratinats
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

30



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



CreA 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	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com