



MENÚ:

BAIXA EN COLESTEROL

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

Mongetes tendres amb patates al vapor
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Arròs amb carbassa i carbassó
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Sopa de verdures amb cigrons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

05

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)
Contracuixa de pollastre al forn
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Llenties amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

10

Espirals napolitana
Maires a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Verdura tricolor
Pit de pollastre al forn
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Tallarines aglio-olio

15

Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Crema Saint Germain

16

Arròs a la milanesa veggie
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb galets

18

Bacallà al forn amb samfaina
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

19

Tall rodó de vedella a la planxa
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANTJORDI

23

Espaguetis amb tomàquet
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

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

Pit de gall dindi al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures al vapor

29

Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

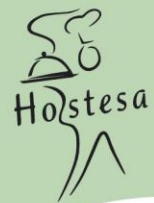
Paella de verdures

30

Truita francesa casolana
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



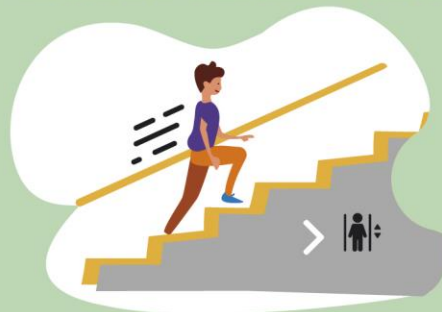
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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