



MENÚ:

SENSE SAL, SALSES NI SUCRE

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates
Truita francesa sense sal
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i Fruita fresca

02

Mongetes tendres amb patates al vapor
Cuixetes de pollastre al forn
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

03

Arròs amb carbassa i carbassó
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa sense sal i Fruita fresca

04

Sopa de verdures amb cigrons
Cinta de llom a la planxa
Enciam iceberg
Pa sense sal i logurt natural

05

Paella de verdures

08

Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Contracuixa de pollastre al forn
Patates panaderes al forn
Pa sense sal i Fruita fresca

09

Llenties amb verdures
Truita francesa sense sal
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i logurt natural

10

Espirals en blanc
Maires a la planxa
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

11

Verdura tricolor
Pit de pollastre al forn
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa sense sal i Fruita fresca

12

Tallarines aglio-olio

15

Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa sense sal i logurt natural

Crema Saint Germain

16

Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa sense sal
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

Sopa de verdures amb galets

18

Filet de lluç a la planxa
Patates al forn
Pa sense sal i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

19

Tall rodó de vedella a la planxa
Tomàquet amanit
Pa sense sal i Fruita fresca

Arròs blanc amb oli d'oliva

22

Truita francesa sense sal
Enciam iceberg
Pa sense sal i Fruita fresca

MENÚ SANTJORDI

23

Espaguetis en blanc
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam iceberg
Pa sense sal i logurt natural

Llenties amb verdures

24

Filet de lluç a la planxa
Ceba brasejada
Pa sense sal i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

25

Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense sal i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

26

Pit de gall dindi al forn
Patates al forn
Pa sense sal i Fruita fresca

Minestra de verdures al vapor

29

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

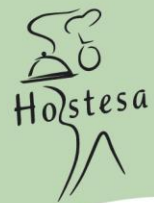
Paella de verdures

30

Truita francesa sense sal
Enciam iceberg
Pa sense sal 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



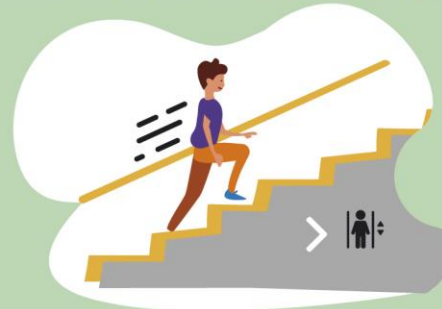
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com