

**MENÚ:**

SENSE MARISC

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

OCTUBRE 2023

DILLUNS

Espirals gratinats **02**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **09**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets amb carn picada i formatge **16**
Bacallà al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **23**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **30**
Arròs al forn (amb magra i botifarra)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de mongetes blanques **03**
Daus de pollastre adobat al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **10**
Nuggets de pollastre
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **17**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **24**
Daus de pollastre adobat al forn
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR CASTANYADA **31**
Pasta bolonyesa
Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Panellets

DIMECRES

Arròs amb verdures **04**
Seitons a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Saltejat de col, patates i bacó **11**
Mandonguilles a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **25**
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

DIJOUS

Bròquil al vapor amb patata **05**
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

12
FESTIU

Arròs tres delícies **19**
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **26**
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Cigrons amb verdures **06**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
DIA DE LLIURE DISPOSICIO

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **20**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **27**
Pollastre amb salsa de formatges
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca



CreEa 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
peix >	ou carn
llegums >	verdura ou
carn >	ou peix

POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com