



MENÚ:

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

NOVEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 <i>FESTIU</i>	02 Amanida variada amb pernil dolç Bacallà al forn amb samfaina No pa i Gelatina 0% sucre	03 Col saltejada amb allets i bacó Fricandó de vedella Tomàquet i olives No pa i Gelatina 0% sucre
06 Bròquil saltejat amb pastanaga Truita francesa casolana Enciam i olives No pa i Gelatina 0% sucre	07 Llenties amb verdures Filet de lluç a la planxa Ceba brasejada No pa i Gelatina 0% sucre	08 Mongetes tendres amb allada Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet No pa i Gelatina 0% sucre	09 Empedrat de cigrons Carn magra a la planxa Enciam i pastanaga No pa i Gelatina 0% sucre	10 Crema de verdures de temporada Estofat de gall dindi No pa i Gelatina 0% sucre
13 Minestra de verdures al vapor Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i tomàquet No pa i Gelatina 0% sucre	14 Crema d'hortalisses Truita francesa casolana Tall de pernil dolç No pa i Gelatina 0% sucre	15 Xampinyons saltejats amb ceba Pit de pollastre al forn Amanida mixta No pa i Gelatina 0% sucre	16 Crema de cigrons Cinta de llom a la planxa Enciam i pastanaga No pa i Gelatina 0% sucre	17 Llenties amb verdures Maires a la planxa Pisto de verdures No pa i Gelatina 0% sucre
20 Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç Truita francesa amb formatge Rodes de tomàquet i olives negres No pa i Gelatina 0% sucre	21 Minestra de verdures al vapor Filet de lluç a la planxa Enciam i blat de moro No pa i Gelatina 0% sucre	22 Crema de carbassó Carn magra a la planxa Samfaina No pa i Gelatina 0% sucre	23 Cigrons amb verdures Contraçuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga No pa i Gelatina 0% sucre	24 Espinacs saltejats amb bacó Salsitxes d'au al forn Enciam i tomàquet No pa i Gelatina 0% sucre
27 Llenties amb verdures Cinta de llom a la planxa Enciam i pastanaga No pa i Gelatina 0% sucre	28 Xampinyons saltejats amb ceba Filet de gall dindi amb salsa Enciam i olives No pa i Gelatina 0% sucre	29 Bròquil saltejat amb ceba i pernil salat Rap al forn Enciam iceberg No pa i Gelatina 0% sucre	30 Col saltejada amb allets i bacó Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals Enciam i tomàquet No pa i Gelatina 0% sucre	



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