



MENÚ:

BAIXA EN COLESTEROL

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

NOVEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<b>01</b> <i>FESTIU</i>	<b>02</b> Sopa de verdures amb galets Bacallà al forn amb samfaina Patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>03</b> Col amb patates saltejada Tall rodó de vedella a la planxa Tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
<b>06</b> Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa casolana Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>07</b> Llenties amb verduretes Filet de lluç a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>08</b> Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>09</b> Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet Carn magra a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	<b>10</b> Crema de verdures de temporada Pit de gall dindi al forn Patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca
<b>13</b> Minestra de verdures al vapor Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>14</b> Paella de verdures Truita francesa casolana Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>15</b> Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre al forn Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	<b>16</b> Crema de cigrons Pizza margarita Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>17</b> Llenties amb verduretes Maires a la planxa Pisto de verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca
<b>20</b> Mongetes tendres amb patates saltejades a la gallega Truita francesa casolana Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>21</b> Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>22</b> Crema de carbassó Fideuà de peix Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>23</b> Cigrons amb patates Contraeixua de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt descremat natural	<b>24</b> Macarrons amb tomàquet Cinta de llom a la planxa Moniato rostit Pa blanc/integral i Fruita fresca
<b>27</b> Bròquil saltejat amb patates Llenties amb cous cous Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>28</b> Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Pit de gall dindi al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>29</b> Espirals bolonyesa vegetal Rap al forn Enciam iceberg Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>30</b> Col amb patates saltejada Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals Enciam i tomàquet 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](http://www.hostesa.com)