



MENÚ:

SENSE LACTOSA NI OU

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

NOVEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		01 <i>FESTIU</i>	02 Sopa d'au amb galets Bacallà al forn amb samfaina Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca	03 Saltejat de col, patates i bacó Fricandó de vedella Tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
06 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	07 Llenties amb verduretes Filet de lluç a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i Fruita fresca	08 Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	09 Macarrons amb verduretes i salsa de tomàquet Carn magra a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt de soja	10 Crema de verduretes de temporada Estofat de gall dindi Patates dau Pa blanc/integral i Fruita fresca
13 Minestra de verduretes al vapor Hamburguesa de vedella sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	14 Arròs a la marinera Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	15 Sopa d'au amb pistons Pit de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc/integral i logurt de soja	16 Crema de cigrons amb crostons Panini de tonyina (sense formatge) Pa blanc/integral i Fruita fresca	17 Llenties amb verduretes Maires a l'andalusa Pisto de verduretes Pa blanc/integral i Fruita fresca
20 Mongetes tendres amb patates saltejades a la gallega Gall al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	21 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a l'andalusa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	22 Crema de carbassó Fideuà de peix Pa blanc/integral i Fruita fresca	23 Cigrons amb patates Contraeix de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt de soja	24 Macarrons amb tomàquet Salsitxes d'au sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Moniato rostit Pa blanc/integral i Fruita fresca
27 Llenties amb verduretes Cinta de llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	28 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Filet de gall dindi amb salsa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	29 Espirals bolonyesa vegetal Caldereta de rap i calamars amb patates Pa blanc/integral i Fruita fresca	30 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