



MENÚ:

BASAL

FUNDACIÓ COR DE MARIA

FEBRER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Llenties amb verdures **05**

Maires a l'andalusa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

615,7Kcal - Prot:34,0g - Lip:15,1g - HC:79,7g
AGS:2,2g - Azúcares:17,4g - Sal:1,6g

Arròs a la marinera **06**

Ous amb beixamel gratinats

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

727,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,9g - HC:88,6g
AGS:7,8g - Azúcares:19,2g - Sal:2,5g

Sopa de pistons **07**

Pit de pollastre a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural

606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g

Llenties estofades **01**

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

Crema de verdures de temporada **02**

Estofat de gall dindi

Daus de patata

Pa blanc/integral i Fruita fresca

660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

MENÚ CARNESTOLTES **08**

Hamburguesa completa amb patates fregides

Pastís de xocolata

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

09

12

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Arròs amb salsa de tomàquet **13**

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Azúcares:15,0g - Sal:1,4g

Crema de carbassó **14**

Fideuà de peix

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,2g

Cigrons amb patates **15**

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Azúcares:22,1g - Sal:2,3g

Macarrons a la carbonara **16**

Salsitxes d'au a la planxa

Moniato al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g
AGS:2,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

19

Llenties estofades

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**

Bunyols de bacallà

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

715,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:22,4g - HC:112,0g
AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:2,2g

Espirals a la bolonyesa vegetal **21**

Caldereta de rap i calamars

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

611,9Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,8g - HC:85,4g
AGS:0,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates **22**

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **23**

Truita de tonyina

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

665,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:28,4g - HC:57,4g
AGS:1,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

26

Arròs a l'hortelana

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel) **27**

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

709,2Kcal - Prot:31,8g - Lip:29,4g - HC:75,9g
AGS:9,7g - Azúcares:13,1g - Sal:2,6g

Crema de carbassa **28**

Botifarra a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

694,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:33,6g - HC:72,1g
AGS:10,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**

Lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
AGS:7,0g - Azúcares:20,4g - Sal:2,6g



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



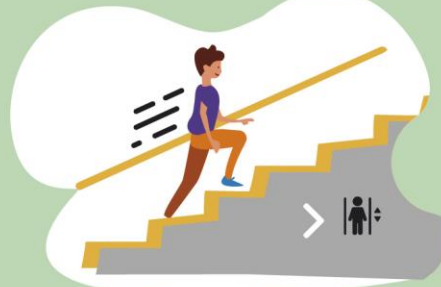
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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