



MENÚ:

BAIX ÍNDEX GLUCÈMIC

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 **01**
Filet de lluç a la planxa
Ceba brasejada
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de verdures de temporada **02**
Estofat de gall dindi
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures **05**
Maires a la planxa
Pisto de verdures
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema d'hortalisses **06**
Ous amb beixamel gratinats
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb ceba **07**
Pit de pollastre al forn
Amanida mixta
No pa i Gelatina 0% sucre

MENÚ CARNESTOLTES **08**
Crema de verdures
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

**DIA DE LLIBRE
DISPOSICIÓ**

09

**DIA DE LLIBRE
DISPOSICIÓ**

12

Minestra de verdures al vapor **13**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de carbassó **14**
Carn magra a la planxa
Samfaina
No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons amb verdures **15**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Espinacs saltejats amb bacó **16**
Salsitxes d'au al forn
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Llenties amb verdures **19**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Xampinyons saltejats amb ceba **20**
Filet de gall dindi amb salsa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre

Bròquil saltejat amb ceba i pernil salat **21**
Rap al forn
Enciam iceberg
No pa i Gelatina 0% sucre

Col saltejada amb allets i bacó **22**
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
No pa i Gelatina 0% sucre

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **23**
Truita de tonyina
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

Coliflor saltejada amb pernil salat **26**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
No pa i Gelatina 0% sucre

Cigrons amb verdures **27**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i blat de moro
No pa i Gelatina 0% sucre

Crema de carbassa **28**
Botifarra a la planxa
Mongetes tendres amb allada
No pa i Gelatina 0% sucre

Bledes saltejades amb pernil dolç **29**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
No pa i Gelatina 0% sucre



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



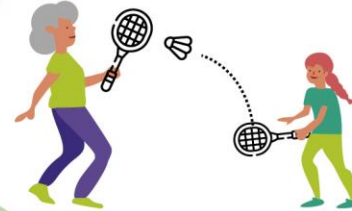
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com