



MENÚ:

BAIXA EN COLESTEROL

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
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **02**
Pit de gall dindi al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **05**
Maires a la planxa
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **06**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb pistons **07**
Pit de pollastre al forn
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

MENÚ CARNESTOLTES **08**
Crema de verdures amb crostons
Cinta de llom a la planxa amb patates al forn
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

09

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Arròs amb salsa de tomàquet **13**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**
Fideuà de peix
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **15**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Macarrons amb tomàquet **16**
Cinta de llom a la planxa
Moniato rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **19**
Llenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**
Pit de gall dindi al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **21**
Rap al forn
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **22**
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **23**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Arròs a l'hortelana **26**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb espinacs **27**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Crema de carbassa **28**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca



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



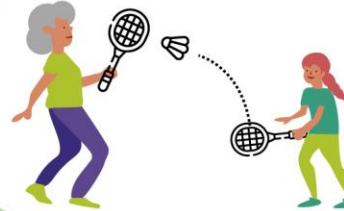
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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