



## MENÚ:

SENSE MARISC

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**  
Estofat de gall dindi  
Patates dau  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **05**  
Maires a l'andalusa  
Pisto de verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **06**  
Ous amb beixamel gratinats  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb pistons **07**  
Pit de pollastre al forn  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural

MENÚ CARNESTOLTES **08**  
Hamburguesa completa amb patates fregides  
Pastís de xocolata

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**09**

**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

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

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

Macarrons a la carbonara **16**  
Salsitxes d'au al forn  
Monirot rostit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **19**  
Llom arrebossat  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**  
Filet de gall dindi amb salsa  
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 de tonyina  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

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

Espaguetis a la florentina **27**  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa **28**  
Botifarra a la planxa  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**  
Filet de lluç a la romana  
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

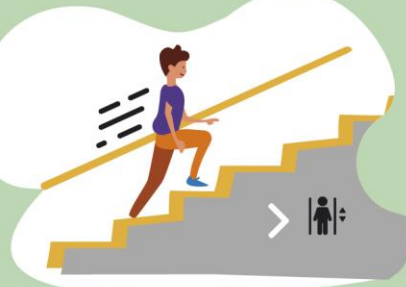
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



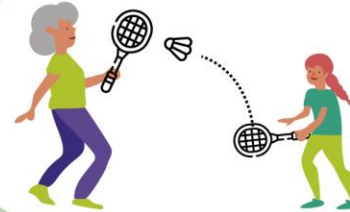
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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](http://www.hostesa.com)