

**MENÚ:****BASAL****FUNDACIÓ COR DE MARIA****ABRIL 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **02**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g
AGS:5,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,5gPaella de verdures **08**

Lluç al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g
AGS:2,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9gTallarines al pesto **15**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,4gArròs amb tomàquet **22**

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

671,4Kcal - Prot:15,3g - Lip:21,1g - HC:99,9g
AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:2,6gMinestra de verdures **29**

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

591,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:28,6g - HC:62,2g
AGS:1,6g - Azúcares:22,2g - Sal:2,0g**08**Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **09**

Daus de pollastre adobat

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3gCrema Saint Germain (Pèsols i porro) **16**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g**MENÚ SANTJORDI** **23**

Espaguetis amb tomàquet i formatge

Nuggets de pollastre i quètxup

Patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Arròs a la marinera **30**

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**03**

Mongeta verda amb patates

Pit de pollastre al forn amb poma
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

632,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:23,0g - HC:63,4g
AGS:3,2g - Azúcares:16,1g - Sal:1,9g**10**

Llenties amb verdures

Ous durs amb salsa de tomàquet

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

635,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:24,0g - HC:66,2g
AGS:6,6g - Azúcares:12,6g - Sal:2,3g**17**

Mongetes blanques amb patates

Truita de tonyina

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Azúcares:16,0g - Sal:2,4g**24**

Llenties estofades

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**04**

Arròs tres delícies

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g
AGS:4,6g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g**11**

Espirals napolitana

Maires fregides

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g**18**

Sopa d'au amb galets

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,9g**25**

Mongetes verdes amb patata

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g
AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g**05**

Sopa de verdures amb cigrons

Llom rostit

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

590,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:21,0g - HC:65,4g
AGS:2,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g**12**

Verdura tricolor

Pollastre en salsa de formatge

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

651,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:21,9g - HC:67,1g
AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g**19**

Trinxat de la Cerdanya

Fricandó de vedella

Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g
AGS:8,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g**26**

Crema de verdures de temporada

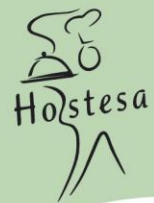
Estofat de gall dindi

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

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



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



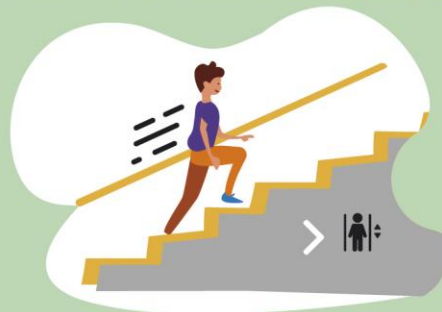
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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