



MENÚ:

SENSE PORC

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates 02
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor 03
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó 04
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons 05
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Paella de verdures 08
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 09
Daus de pollastre adobat al forn
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures 10
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Espirals napolitana 11
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor 12
Pollastre amb salsa de formatges
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto 15
Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema Saint Germain 16
Arròs amb verdures i gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates 17
Truita de tonyina
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets 18
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 19
Fricandó de vedella
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 22
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANTJORDI 23
Espaguetis amb tomàquet i formatge
Nuggets de pollastre amb quètxup
Patates xips
Pa blanc/integral i Pa de pessic

Llenties amb verdures 24
Filet de lluç a la planxa
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor 25
Croquetes d'espínacs
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada 26
Estofat de gall dindi
Patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures al vapor 29
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs a la marinera 30
Ous amb beixamel gratinats
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca



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



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com