



MENÚ:

SENSE LACTOSA NI OU

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat
Tall rodó de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

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

03

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

04

Sopa de verdures amb cigrons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

05

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)
Contracuixa de pollastre al forn
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Llenties amb verdures
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

10

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

11

Verdura tricolor
Filet de pollastre amb salsa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Tallarines aglio-olio

15

Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain

16

Arròs amb verdures i gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Cinta de llom a la planxa
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

Saltejat de col, patates i bacó

19

Fricandó de vedella
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

22

Pit de gall dindi al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANTJORDI

23

Espaguetis amb tomàquet
Contracuixa de pollastre al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

Carn magra a la planxa
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 sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

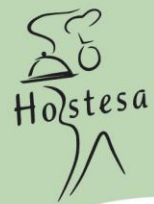
Arròs a la marinera

30

Cinta de llom a la planxa
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



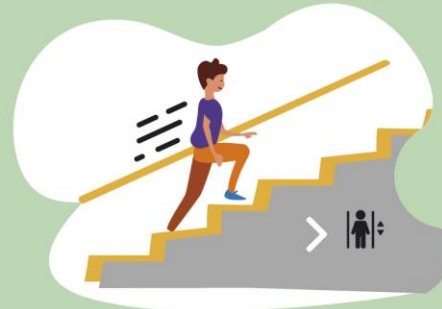
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

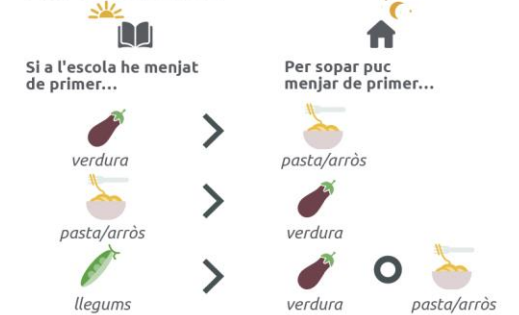


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

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