



MENÚ:

SENSE LACTOSA

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

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

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

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

Contracuixa de pollastre 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 de soja

Espirals napolitana

11

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor

12

Filet de pollastre amb salsa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

Truita de patata i ceba

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

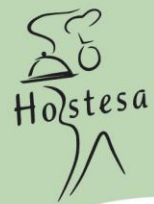
Ous durs amb salsa de tomàquet

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



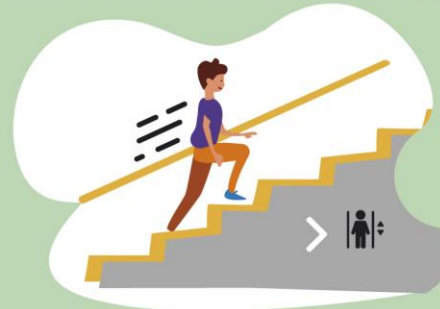
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

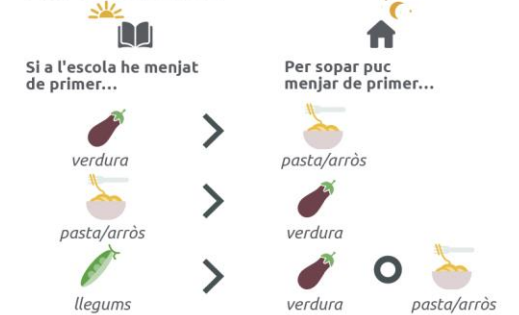


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

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