



# MENÚ:

SENSE OU DUR NI ARRÒS

FUNDACIÓ COR DE MARIA

ABRIL 2024

## DILLUNS

**FESTIU**

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

01

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat  
Truita de carbassó  
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

Cigrons saltejats amb ceba  
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 natural

05

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

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

09

Llenties amb verdures  
Truita francesa casolana  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

10

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

11

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

12

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

15

Crema Saint Germain  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

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

17

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

18

Saltejat de col, patates i bacó  
Fricandó de vedella  
Tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Bròquil saltejat amb pastanaga  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

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

23

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

24

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Croquetes de carn d'olla  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

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

26

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

29

Crema d'hortalisses  
Truita francesa casolana  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30



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**



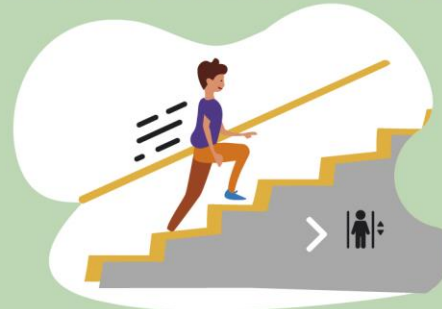
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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**

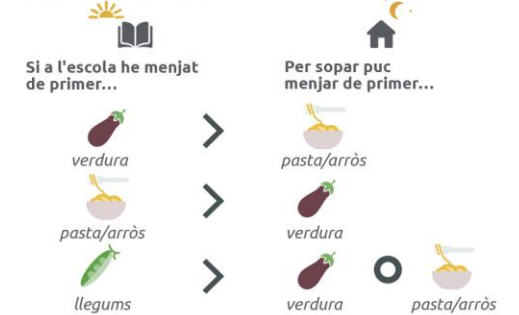


**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

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