



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada n^o AT001125

01
 Amanida tropical d'arròs
 Estofat de vedella amb salsa de bolets
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 825,0Kcal - Prot:32,1g - Lip:35,7g - HC:89,8g
 AGS:12,5g - Sucres:20,3g - Sal:1,9g

02
 Crema de carbassó
 San Jacobo
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 591,5Kcal - Prot:10,6g - Lip:24,9g - HC:75,9g
 AGS:4,5g - Sucres:20,8g - Sal:3,5g

03
 Mongetes blanques guisades amb verdures
 Conracuixa de pollastre a la planxa
 Barreja d'enciams (mezclum i iceberg) amb tomàquet i brots de soja
 Pa blanc/integral i Gelat
 713,9Kcal - Prot:36,3g - Lip:26,3g - HC:75,1g
 AGS:10,0g - Sucres:23,3g - Sal:1,8g

04
 Amanida d'arròs
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 677,7Kcal - Prot:15,9g - Lip:18,7g - HC:104,8g
 AGS:5,3g - Sucres:18,8g - Sal:2,0g

07

Amanida de patata
 Llom a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 599,7Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,0g - HC:68,1g
 AGS:2,6g - Sucres:23,9g - Sal:2,0g

08

Cigrons amb verdures
 Nuggets de pollastre
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i iogurt de proximitat
 807,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:31,5g - HC:96,2g
 AGS:4,2g - Sucres:29,3g - Sal:3,8g

09

Arròs amb tomàquet
 Lluç al forn
 Enciam, poma i formatge fresc
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 581,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:14,1g - HC:84,2g
 AGS:4,1g - Sucres:21,9g - Sal:2,3g

10

Amanida de llacets amb enciam i tonyina
 Truita de carbassó
 Tomàquet amanit amb orenga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 648,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:24,3g - HC:77,5g
 AGS:3,7g - Sucres:29,1g - Sal:1,9g

11

Crema Parmentier (pastanaga i porro)
 Pernillets de pollastre a les fines herbes
 Patates panadera al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 704,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:22,2g - HC:82,8g
 AGS:4,9g - Sucres:19,7g - Sal:2,0g

14

"Ensaladilla" russa
 Llom arrebossat casolà
 Tomàquet amanit amb olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 851,8Kcal - Prot:39,9g - Lip:46,0g - HC:65,9g
 AGS:4,1g - Sucres:21,9g - Sal:2,6g

15

Espirals carbonara
 Daus de gall dindi a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 828,6Kcal - Prot:43,9g - Lip:31,1g - HC:89,7g
 AGS:10,4g - Sucres:26,1g - Sal:2,3g

16

Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, olives i formatge
 Hamburguesa a la planxa
 Ceba caramel·litzada
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 741,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,3g - HC:90,2g
 AGS:1,6g - Sucres:22,8g - Sal:3,0g

17

Crema de verdures
 Bacallà al forn
 Patata panadera al forn
 Pa blanc/integral i Gelat
 584,8Kcal - Prot:29,0g - Lip:18,6g - HC:73,3g
 AGS:11,9g - Sucres:20,2g - Sal:1,9g

18

Amanida d'arròs
 Truita francesa amb pernil dolç
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 637,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,0g - HC:86,7g
 AGS:4,2g - Sucres:16,2g - Sal:2,1g

21

Pèsols saltejats amb patates
 Pollastre arrebossat casolà
 Amanida de mezclum
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 632,6Kcal - Prot:40,7g - Lip:17,7g - HC:69,1g
 AGS:2,0g - Sucres:24,5g - Sal:1,8g

22

**DINAR ESPECIAL
 FI DE CURS**

23

24

25

28

29

30



TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

1 Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

2 Apliquem totes les mesures per poder mantenir el **distanciament de seguretat** i evitar el contacte.

3 Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de **seguretat alimentària** rigorosos.

Per a més informació, visiteu el web del col·legi

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR		SOPAR	
pasta/arròs	+ carn	verdura	+ peix
pasta/arròs	+ peix	verdura	+ ou
pasta/arròs	+ ou	verdura	+ carn
verdura	+ carn	pasta/arròs	+ peix
verdura	+ peix	pasta/arròs	+ ou
verdura	+ ou	pasta/arròs	+ carn
llegums	+ carn	verdura	+ peix
llegums	+ peix	verdura	+ ou
llegums	+ ou	verdura	+ carn
fruita		lacti	
		lacti	fruita

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

