

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



06

07

08

09

10

13

14

15

16

17

Pèsols saltejats amb patates
Pollastre arrebossat casolà
Amanida de mezclum
Pa blanc/integral i Fruita fresca
581,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:11,9g - HC:86,1g
AGS:2,0g - Sucres:24,5g - Sal:1,8g

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Truita de tonyina
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,8Kcal - Prot:37,6g - Lip:17,6g - HC:77,2g
AGS:3,2g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

Espaguetis napolitana (tomàquet trossos i orenga) amb formatge
Lluç amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
532,5Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,1g - HC:90,0g
AGS:2,5g - Sucres:22,4g - Sal:1,4g

Crema de mongetes blanques amb cruixent de pernil
Mandonguilles amb xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de proximitat
744,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:28,8g - HC:79,4g
AGS:10,1g - Sucres:24,1g - Sal:2,7g

Amanida d'enciam, pastanaga, espàrrecs i blat de moro
Cuixa de pollastre al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca
765,4Kcal - Prot:40,7g - Lip:25,8g - HC:88,8g
AGS:5,2g - Sucres:29,0g - Sal:2,5g

20

21

22

23

24

Amanida d'arròs amb tonyina
Truita francesa amb formatge
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
580,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:26,9g - HC:57,7g
AGS:7,4g - Sucres:16,8g - Sal:2,3g

Llenties amb verdures
Pit de gall dindi amb picada d'all i julivert
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Gelat
687,0Kcal - Prot:37,0g - Lip:26,8g - HC:70,5g
AGS:10,2g - Sucres:21,4g - Sal:1,9g

Crema de pastanaga amb crostonets de pa
Filet de bacallà al forn
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
510,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:12,2g - HC:67,0g
AGS:2,1g - Sucres:25,7g - Sal:2,3g

Bròquil amb patates
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
589,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,8g - HC:61,0g
AGS:11,7g - Sucres:21,3g - Sal:1,4g

Amanida de tomàquet i formatge fresc
Fideus a la cassola amb pollastre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
500,2Kcal - Prot:18,8g - Lip:10,4g - HC:77,6g
AGS:2,6g - Sucres:20,8g - Sal:2,0g

27

28

29

30

Crema Saint Germain (pèsols i porro)
Botifarra a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
555,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:14,6g - HC:74,0g
AGS:3,0g - Sucres:22,9g - Sal:1,7g

Espaguetis integrals a la bolonyesa
Filet de lluç al forn
Carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
799,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:36,0g - HC:81,5g
AGS:9,9g - Sucres:30,4g - Sal:4,3g

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Crestes de tonyina
Enciam, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
779,5Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,4g - HC:103,6g
AGS:5,4g - Sucres:28,1g - Sal:2,9g

Amanida d'estiu (mongetes verdes, patata i tonyina)
Truita francesa
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i logurt de proximitat
720,6Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,3g - HC:91,9g
AGS:4,7g - Sucres:20,4g - Sal:2,1g

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:

