

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02

Amanida de lleties amb pebrot vermell,
cogombre i pastanaga
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
629,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,9g - HC:72,7g
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

03

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i
pastanaga)
Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g
AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

04

Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent
Pollastre al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g
AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

05

Paella de verdures
Lluç al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
576,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,1g - HC:74,1g
AGS:3,8g - Sucres:21,5g - Sal:1,5g

06

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

09

Crema de llegums (mongeta blanca)
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
577,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:23,3g - HC:59,8g
AGS:5,4g - Sucres:15,6g - Sal:1,9g

10

Cigrons amb verdures
Truita de carbassó
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
698,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:37,5g - HC:62,7g
AGS:9,4g - Sucres:16,8g - Sal:1,9g

11

Arròs amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flocs de blat de moro i
pastanaga baby
-
Pa blanc/integral i logurt natural
621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g - HC:74,5g
AGS:5,0g - Sucres:20,8g - Sal:1,5g

12

Macarrons al pesto
Hamburguesa vegetal
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
716,6Kcal - Prot:19,0g - Lip:30,9g - HC:83,0g
AGS:5,5g - Sucres:18,1g - Sal:1,1g

13

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
543,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:28,0g - HC:47,4g
AGS:7,5g - Sucres:20,4g - Sal:3,2g

16

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
Seitons arrebossats
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
634,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:27,1g - HC:71,7g
AGS:5,0g - Sucres:20,9g - Sal:3,0g

17

Lleties amb verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
538,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:20,3g - HC:56,9g
AGS:4,5g - Sucres:15,6g - Sal:1,5g

18

Sopa minestrone
Pit de pollastre a la planxa
Carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
543,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:23,1g - HC:49,8g
AGS:4,2g - Sucres:17,1g - Sal:1,9g

19

Amanida waldorf (patata, enciam, maionesa,
poma i nous)
Botifarra a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
690,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:39,6g - HC:57,8g
AGS:9,5g - Sucres:20,1g - Sal:3,9g

20

Crema de verdures de temporada
Paella mixta
-
Pa blanc/integral i logurt natural
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g
AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

23

Amanida d'arròs i verdures
Pollastre a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g - HC:70,4g
AGS:2,7g - Sucres:16,8g - Sal:2,5g

24

Lleties amb verdures
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
605,1Kcal - Prot:33,5g - Lip:13,4g - HC:85,0g
AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

25

Macarrons amb tomàquet
Gall dindi al chilindrón
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g
AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

26

Crema de carbassó amb ceba cruixent
Lluç a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g
AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

27

Mongetes verdes amb patata
Mandonguilles a la jardineria
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
605,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:32,0g - HC:50,4g
AGS:1,0g - Sucres:19,3g - Sal:1,0g

30

Arròs tres delícies
Cinta de llonga a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:22,5g - HC:68,7g
AGS:5,7g - Sucres:15,5g - Sal:1,9g

31

Vichyssoise amb crostons
Llacets amb carn picada i formatge
-
Pa blanc/integral i logurt natural
659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:93,5g
AGS:6,8g - Sucres:30,0g - Sal:1,7g



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

Hostesa



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:

