



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			01	02
			Sopa amb pistons Hamburguesa a la planxa Amanida de tomàquet i enciam Pa integral i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca 579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g AGS:8,0g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g	Patates a la marinera Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba Pa i Fruita fresca de temporada 637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g AGS:4,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g
05	06	07	08	09
Crema de cigrons Botifarra a la planxa ceba caramel·litzada Pa i Fruita fresca de temporada 858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g AGS:7,5g - Sucres:53,7g - Sal:4,6g	Espaguettis a la florentina (espinacs) Filet de lluç al forn Enciam i mezclum amb pastanaga Pa integral i Fruita fresca de temporada 614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g	Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre Enciam i blat de moro Pa i logurt natural de proximitat 717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g	Saltejat de mongetes tendres amb patates i pernil dolç Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca de temporada 521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g	Llenties guisades amb verdures Pit de pollastre a la planxa Patates fregides Pa i Fruita fresca de temporada 726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g
12	13	14	15	16
FESTIU	Macarrons a la bolonyesa amb carn picada Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam, poma i blat de moro Pa integral i Fruita fresca de temporada 725,3Kcal - Prot:38,6g - Lip:26,9g - HC:77,5g AGS:6,5g - Sucres:20,2g - Sal:2,0g	Crema de l'hort (carbassó i porro) Cassoleta de calamar i gambes amb patates panadera Pa i Fruita fresca de temporada 444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g AGS:1,4g - Sucres:22,1g - Sal:1,6g	Sopa d'au amb arròs Rostit de llom amb saltejat de bolets Pa integral i logurt natural de proximitat amb coulis de maduixa 596,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:58,3g AGS:6,6g - Sucres:9,4g - Sal:1,8g	Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva Croqueta de bacallà Enciam i pastanaga Pa i Fruita fresca de temporada 633,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,2g - HC:92,1g AGS:2,3g - Sucres:22,8g - Sal:2,5g
19	20	21	22	23
Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa i Fruita fresca de temporada 680,6Kcal - Prot:17,5g - Lip:28,9g - HC:92,2g AGS:11,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,5g	Cigrons estofats amb patates Pit de pollastre al forn Enciam i daus de formatge Pa integral i logurt natural de proximitat 647,8Kcal - Prot:48,0g - Lip:21,9g - HC:58,7g AGS:6,4g - Sucres:10,0g - Sal:2,3g	Sopa de lletres Lluç a l'andalusa Amanida de tomàquet i enciam Pa i Fruita fresca de temporada 485,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Sucres:18,2g - Sal:8,1g	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit al forn amb herbes provençals Pebreus verds al forn Pa integral i Fruita fresca de temporada 607,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:58,2g AGS:5,1g - Sucres:22,6g - Sal:1,6g	Llenties amb verdures Truita de tonyina Enciam i olives Pa i Fruita fresca de temporada 683,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,6g - HC:72,3g AGS:5,5g - Sucres:18,3g - Sal:2,8g
26	27	28	29	30
Pèsols saltejats amb patates Ous durs amb salsa de tomàquet Pa i Fruita fresca de temporada 550,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:64,9g AGS:4,1g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g	Mongetes blanques estofades amb verdures Salsitxes a la planxa Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb tomàquet Pa integral i Fruita fresca de temporada 710,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:28,9g - HC:73,2g AGS:7,5g - Sucres:21,9g - Sal:3,7g	Sopa de peix amb arròs Gall indi amb salsa de formatges Pa i Fruita fresca de temporada 622,3Kcal - Prot:43,6g - Lip:20,1g - HC:64,3g AGS:6,4g - Sucres:18,1g - Sal:2,1g	Espirals a la carbonara Filet de lluç al forn Coliflor arrebossada Pa integral i Fruita fresca de temporada 825,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:32,3g - HC:92,8g AGS:8,8g - Sucres:22,0g - Sal:2,6g	Guisat de patates amb xorricet Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa i logurt natural de proximitat amb daus de pinya 740,0Kcal - Prot:37,8g - Lip:37,8g - HC:59,4g AGS:11,3g - Sucres:10,1g - Sal:2,4g

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:

