

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisado por Laia Torrelles, Diplomada en Nutrición y dietética. Colegiada nº CAT001125

04

Macarrons amb tomàquet
Limanda a l'andalusa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
624,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:16,0g - HC:88,1g
AGS:2,5g - Sucre:18,4g - Sal:2,0g

05

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 - Sucre:20,3g - Sal:1,9g

06

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 - Sucre:20,8g - Sal:3,5g

07

Mongetes blanques guisades amb verdures
Contraçuixa 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 - Sucre:23,3g - Sal:1,8g

08

Timbal de verdures (tomàquet, albergínia i carbassó) gratinades amb formatge
Truita de patates
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
492,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:23,7g - HC:49,3g
AGS:5,3g - Sucre:18,8g - Sal:2,0g

11

**DIA LLIURE
DISPOSICIÓ**

12

FESTIU

13

Mongeta verda amb patata
Salmó al forn
Enciam, poma i formatge fresc
Pa blanc/integral i Fruita fresca
545,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:59,4g
AGS:4,5g - Sucre:30,3g - Sal:2,2g

14

Amanida de llacets amb enciam i tonyina
Truita de carbassó
Tomàquet amanit amb orenga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
579,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,1g - HC:72,2g
AGS:3,7g - Sucre:29,1g - Sal:1,9g

15

Crema Parmentier (pastanaga i porro)
Pernilets 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 - Sucre:19,7g - Sal:2,0g

18

Ensaladilla russa
Llom arrebossat casolà
Tomàquet amanit amb olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
608,8Kcal - Prot:31,7g - Lip:25,1g - HC:59,9g
AGS:4,1g - Sucre:21,9g - Sal:2,6g

19

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 - Sucre:26,1g - Sal:2,3g

20

Empedrat de llenties 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 - Sucre:22,8g - Sal:3,0g

21

Arròs tres delícies
Bacallà al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Gelat
838,8Kcal - Prot:40,4g - Lip:33,5g - HC:93,0g
AGS:11,9g - Sucre:20,2g - Sal:2,0g

22

Vichyssoise amb crostonets de pa
Truita francesa amb pernil dolç
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,9g - HC:71,3g
AGS:4,7g - Sucre:29,2g - Sal:2,1g

25

Pèsols saltats 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 - Sucre:24,5g - Sal:1,8g

26

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 - Sucre:26,2g - Sal:1,9g

27

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 - Sucre:22,4g - Sal:1,4g

28

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 - Sucre:24,1g - Sal:2,7g

29

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 - Sucre:29,0g - Sal:2,5g

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:

