

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Truita de tonyina
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g
AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

03

Sopa d'au amb estrelles
Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

04

Trinxat de col amb patates
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

05

Crema de verdures
Caldereta de rap i calamars amb patates
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

08

Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

09

Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb panses i verdures
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
555,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:9,5g - HC:91,3g
AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

10

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)
Truita de formatge
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

11

Arròs tres delícies
Estofat de gall dindi
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
AGS:7,0g - Sucres:20,4g - Sal:2,6g

12

Pèsols amb patates
Lluç a la romana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

15

Llenties amb verdures
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

16

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
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

17

Sopa d'au amb fideus
Pollastre al forn
Xampinyons saltejats amb ceba i pastanaga
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

18

JORNADA DE L'EMPORDÀ
Fideus a la marinera
Salmó al forn
Bunyols de bacallà
Pa i Poma de Girona al forn amb canyella

19

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa
Amanida de fulla de roure i tomàquet
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

22

Crema de llegums (mongeta blanca)
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g
AGS:7,5g - Sucres:19,6g - Sal:3,2g

23

Cigrons amb xoricet
Truita de carbassó
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

24

Arròs amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flors de blat de moro i pastanaga baby
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

25

Macarrons amb salsa de bolets
Hamburguesa vegetal
Patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,7g

26

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:1,8g

29

Llenties amb verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

30

Crema de verdures de temporada
Paella mixta
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g



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	

