



MENÚ

DESEMBRE 2021

ESCOLA ELS COSSETANS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

06

FESTIU

07

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

08

FESTIU

09

Espirals amb tomàquet
Lluç al forn
Enciam, pastanaga i olives
Pa i logurt natural
564,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,0g - HC:70,8g
AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g

10

Amanida variada amb ou dur
Fricandó de vedella a la jardinera
-
Pa integral i Fruita ecològica fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

13

Macarrons amb verdures
Truita francesa
Enciam, tomàquet i olives
Pa integral i Fruita fresca
559,1Kcal - Prot:20,7g - Lip:22,6g - HC:64,3g
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:2,1g

14

Mongetes tendres amb patates al vapor
Bacallà arrebossat
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa i logurt natural
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

15

Crema de llegums
Filet de pollastre al forn
Amanida de tomàquet
Pa integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:1,8g

16

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba brassejada
Pa i Fruita fresca
718,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:31,2g - HC:87,0g
AGS:1,7g - Sucres:33,9g - Sal:1,3g

17

Pizza casera de verdures
Lluç al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca
744,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:39,0g - HC:64,3g
AGS:15,7g - Sucres:18,6g - Sal:2,4g

20

Amanida variada (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga)
Llacets amb carn picada
-
Pa integral i logurt natural
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

21

Bròquil amb patata
Maires arrebossades
Enciam, tomàquet i olives
Pa i Fruita fresca
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

22

MENÚ ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal amb galets
Canelons amb beixamel
Pa blanc/integral i Torró de xocolata

23

Bon Nadal



24

27



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

28

29

30

31

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:

