

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

03



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

10

Arròs tres delícies  
Trita de tonyina  
Enciam, blat de moro i olives  
Pa i logurt natural  
675,5Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,5g - HC:61,7g  
AGS:8,6g - Sucres:8,4g - Sal:3,0g

17

Paella de verdures  
Croquetes d'espínacs  
Enciam, pastanaga i tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca  
570,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:20,9g - HC:73,8g  
AGS:4,3g - Sucres:19,3g - Sal:1,0g

24

Macarrons amb verdures  
Trita 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

31

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

04

Fideuà de verdures  
Hummus amb crostons de pa  
Enciam, pastanaga i olives negres  
Pa i Fruita fresca  
719,5Kcal - Prot:22,1g - Lip:19,7g - HC:106,1g  
AGS:2,5g - Sucres:22,6g - Sal:2,3g

18

Crema de verdures  
Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i xampinyons  
-  
Pa i Fruita fresca  
507,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,6g - HC:48,2g  
AGS:4,9g - Sucres:24,4g - Sal:1,8g

25

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

05

Mongetes verdes amb patates  
Conill rostit  
Enciam, pebrot vermell i tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca  
506,3Kcal - Prot:38,0g - Lip:15,9g - HC:46,8g  
AGS:3,7g - Sucres:21,5g - Sal:1,5g

19

Pèsols amb patates  
Llom a la planxa  
Amanida de fulla de roure i tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca  
521,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,3g - HC:50,4g  
AGS:4,5g - Sucres:23,3g - Sal:1,3g

26

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

06

Crema de carbassa  
Bacallà amb samfaina  
Enciam, blat de moro i olives  
Pa i fruita fresca  
675,5Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,5g - HC:61,7g  
AGS:8,6g - Sucres:8,4g - Sal:3,0g

20

**FESTA**

27

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

07

**JORNADA CERDANYA**  
Trinxat de la Cerdanya  
Botifarra amb seques  
Pa blanc/integral i Crema catalana

14

21

Amanida variada amb ou dur  
Fricandó de vedella a la jardineria  
-  
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

28

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

# 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	
		fruita	

