

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

	01		02		03		04	
	<p>Sopa de peix amb pa torrat Pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i pastanaga Pa i Fruita fresca 537,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:20,8g - HC:52,6g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g</p>		<p>Arròs amb verdures Truita francesa Enciam, pebrot vermell i tomàquet Pa integral i Fruita fresca 555,7Kcal - Prot:18,8g - Lip:20,0g - HC:71,5g AGS:4,5g - Sucres:19,5g - Sal:1,5g</p>		<p>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</p>		<p>Fesols amb patates Conill rostit (tomàquet, pastanaga i ceba) - Pa integral i Fruita fresca 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g</p>	
	07		08		10		11	
<p>Llenties guisades amb ceba, tomàquet i pebrot vermell Truita francesa Enciam i pastanaga Pa integral i Fruita fresca 554,6Kcal - Prot:27,4g - Lip:20,6g - HC:58,7g AGS:4,6g - Sucres:19,5g - Sal:1,6g</p>		<p>Arròs caldós amb verdures Pollastre a la planxa Enciam, tomàquet i olives Pa i logurt natural 616,3Kcal - Prot:33,4g - Lip:25,1g - HC:62,5g AGS:6,8g - Sucres:10,2g - Sal:2,0g</p>		<p>Mongetes verdes amb patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera - Pa integral i Fruita fresca 604,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:31,9g - HC:50,0g AGS:1,2g - Sucres:21,0g - Sal:0,9g</p>		<p>Macarrons ecològics amb tomàquet Lluç a la planxa Enciam, tomàquet i blat de moro Pa i Fruita ecològica 560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g</p>		<p>Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Cigrons ECO amb patates - Pa integral i Fruita fresca 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g</p>
	14		15		16		18	
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam, pastanaga i olives Pa integral i Fruita fresca 564,1Kcal - Prot:18,2g - Lip:21,7g - HC:70,7g AGS:4,7g - Sucres:19,5g - Sal:2,0g</p>		<p>Mongetes seques saltades amb ceba i pastanaga Llom a la planxa Enciam i tomàquet Pa i Fruita fresca 534,4Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,4g - HC:53,5g AGS:4,1g - Sucres:18,6g - Sal:1,4g</p>		<p>Bròquil amb patates Pollastre rostit (ceba, tomàquet i pastanaga) - Pa integral i logurt natural 631,1Kcal - Prot:53,1g - Lip:30,1g - HC:32,9g AGS:8,6g - Sucres:9,8g - Sal:1,5g</p>		<p>Amanida variada amb formatge fresc Pasta integral a la milanesa (Verdures, salsa de tomàquet i carn picada) - Pa i Fruita fresca 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g</p>		<p>Crema de carbassó Lluç a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca 514,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:9,1g - HC:74,6g AGS:2,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,3g</p>
	21		22		23		25	
<p>Crema de carbassa Botifarra a la planxa Patates fregides Pa integral i Fruita fresca 654,3Kcal - Prot:21,4g - Lip:35,4g - HC:57,9g AGS:9,7g - Sucres:22,4g - Sal:3,9g</p>		<p>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</p>		<p>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</p>		<p>Arròs tres delícies Truita de tonyina Enciam, blat de moro i olives Pa integral i Fruita fresca 675,5Kcal - Prot:32,3g - Lip:32,5g - HC:61,7g AGS:8,6g - Sucres:8,4g - Sal:3,0g</p>		<p>MENÚ CARNESTOLTES Llacets amb tomàquet gratinats amb formatge Varetes de lluç amb enciam i olives Pa blanc/integral i Natilles de xocolata</p>
	28							

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**



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

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	

