

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01		02	03
	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	Pèsols amb patates Llom a la planxa Enciam 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	Espirals amb tomàquet Lluç al forn Enciam 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	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
07	08	09	10	11
Macarrons amb verdures Truita francesa Enciam 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	Mongetes tendres amb patates al vapor Bacallà arrebossat Enciam i pastanaga Pa i logurt natural 505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g	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	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	Pizza 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
14	15	16	17	18
Amanida variada (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga) Llacs 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	Sopa de peix amb pa torrat Pollastre a la planxa Enciam 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	Arròs amb verdures Truita francesa Enciam i olives 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	Bròquil amb patata Maires arrebossades Enciam i tomàquet Pa i Fruita fresca 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g	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
21	22	23	24	25
FESTA PRIMAVERA Arròs tutticolori (5 delícies) Mix de croquetes (espinacs, pollastre i pernil) amb patates xips Pa blanc/integral i Sol de primavera (gelatina de llimona amb xarop de fruits del bosc)	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	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	Macarrons ecològics amb tomàquet Lluç a la planxa Enciam 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	Crema de carbassó i pastanaga Cigrons ECO saltejats amb pernil salat - 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
28	29	30	31	
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Enciam i pastanaga 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	Mongetes seques saltejades 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	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	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>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>

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

