

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

04

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

05

Fideuà de verdures
Hummus amb crostons de pa
Enciam 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

06

Mongetes verdes amb patates
Conill rostit
Enciam 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

07

Arròs tres delícies
Truita de tonyina
Enciam i blat de moro
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

01

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

08

DINAR DE LA MONA
Crema de pastanaga amb cruixent de pernil o crostons
Wrap de pollastre amb pebrots
Pa blanc/integral i Mini donut amb ou de Pasqua

11

SETMANA SANTA

12

13

SETMANA SANTA

14

15

18

FESTA

19

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

20

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

21

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

22

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

25

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

26

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

27

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

28

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

29

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

TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES



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	

