

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



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

06

## FESTA

07

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 - Sucre:16,2g - Sal:1,3g

01

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 - Sucre:15,0g - Sal:1,8g

02

## DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS

03

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 - Sucre:18,6g - Sal:2,4g

13

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 - Sucre:19,5g - Sal:1,6g

14

Amanida d'arròs i verdures  
Pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
Pa i logurt natural  
608,7Kcal - Prot:37,3g - Lip:16,7g - HC:75,9g  
AGS:6,8g - Sucre:10,2g - Sal:2,0g

15

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 - Sucre:21,0g - Sal:0,9g

16

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 - Sucre:20,5g - Sal:1,8g

17

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 - Sucre:16,8g - Sal:1,7g

20

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 - Sucre:19,5g - Sal:2,0g

21

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 - Sucre:18,6g - Sal:1,4g

22

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 - Sucre:9,8g - Sal:1,5g

23

24

27

28

29

30



# 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

