

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 <i>FESTIU</i>	02 Sopa de peix amb arròs Filet de gall dindi en salsa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca 598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g	03 Bròquil amb patata al vapor Botifarra a la planxa Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pa blanc/integral i logurt natural 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g	04 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge Seitons arrebossats Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g
07 Llenties amb carbassa Truita de patata i ceba Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g	08 Arròs caldós amb verdures Contraçuixa de pollastre al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g	09 Coliflor gratinada amb beixamel Cigrons amb patata i pastanaga - Pa blanc/integral i Fruita fresca 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g	10 Macarrons amb tomàquet Lluç a l'andalusa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g	11 Crema de carbassó amb ceba cruixent Mandonguilles a la jardineria - Pa blanc/integral i Fruita fresca 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g - Sal:1,0g
14 Crema de verdures de temporada Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada) - Pa blanc/integral i Fruita fresca 619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g	15 Sopa de verdures amb cigrons Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g	16 Mongeta verda amb patates Pit de pollastre al forn amb poma Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca 584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g	17 Arròs tres delícies Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i Fruita fresca 619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g	18 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g
21 Paella de verdures Truita de tonyina Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g	22 <i>DIA MUNDIAL DE L'INFANT</i> Crema de carbassó amb crostonets de pa Pernilets de pollastre a les herbes provençals Pa blanc/integral i Flam amb engrunes de galeta Maria	23 Llenties amb verduretes Salsitxes a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g	24 Espirals napolitana Verat al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca 560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g	25 Bròquil saltejat amb patata Hummus amb natxos i crudités - Pa blanc/integral i Fruita fresca 568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g
28 Tallarines al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural 698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g	29 Verdures en tempura Arròs al forn (amb magra i botifarra) - Pa blanc/integral i Fruita fresca 771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g	30 Mongetes blanques amb patates Truita francesa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca 631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g	<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



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

@hostesa
www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

