



MENÚ

NOVEMBRE 2022

SENSE LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Bròquil al vapor amb patata
Cinta de llom a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa blanc/integral i logurt de soja

04

Espirals amb tomàquet
Seitons a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07

Llenties amb carbassa
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Arròs caldós amb verdures
Contraeix de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Coliflor amb ajoarriero
Cigrons amb patata i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja

11

Crema de carbassó amb ceba cruixent
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Crema de verdures de temporada
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Sopa de verdures amb cigrons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

16

Mongetes tendres amb patates al vapor
Pollastre rostit amb poma
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Arròs amb carbassa i carbassó
Gall Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Paella de verdures
Truita de tonyina
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

DIA MUNDIAL DE L'INFANT
Crema de carbassó amb crostonets de pa
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata al forn
Pa blanc/integral i logurt de soja

23

Llenties amb verduretes
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Espirals napolitana
Verat a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Bròquil saltejat amb patates
Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Tallarines aglio-olio
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

29

Minestra de verdures saltejades
Arròs amb pollastre i bolets
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

Mongetes blanques amb patates
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca



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

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

