



# MENÚ

NOVEMBRE 2022

SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

**FESTIU**

02

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

03

Bròquil al vapor amb patata  
Botifarra a la planxa  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pa blanc/integral i logurt natural

04

Espirals gratinats  
Cinta de llom 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  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

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

10

Macarrons amb tomàquet  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

11

Crema de carbassó amb ceba cruixent  
Mandonguilles a la jardineria  
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  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

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 tres delícies  
Gall dindi 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 francesa casolana  
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 puré de patata  
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

24

Espirals napolitana  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

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

28

Tallarines al pesto  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural

29

Minestra de verdures saltejades  
Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
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:



**AENOR**  
PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
HOSTESA