



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

01
FELIÇ ANY NOU !!!
04
05
06
07
08
FESTIU
11
12
13
14
15

*Macarrons gratinats
Truita de pernil dolç
Enciam i tomàquet
Pa integral i Poma
467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g
AGS:3,0g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g*

*Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Filet de lluç a la planxa
Enciam, tomàquet i olives
Pa i logurt natural de proximitat
566,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:15,4g - HC:64,0g
AGS:4,1g - Sucres:9,6g - Sal:2,0g*

*Mongeta verda amb patata
Pollastre arrebossat
Patates fregides
Pa integral i Banana
528,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:8,3g - HC:91,5g
AGS:1,4g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g*

*Crema de carbassó
Llenties amb arròs integral

Pa i Mandarina
563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g
AGS:3,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,5g*

*Sopa d'au amb arròs
Vedella amb salsa de pastanaga
Enciam i olives
Pa integral i Pera
836,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,6g - HC:80,7g
AGS:14,4g - Sucres:18,6g - Sal:2,0g*

18
19
20
21
22

*Cassoleta d'arròs amb verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa integral i Poma
709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g
AGS:7,7g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g*

*Crema de carbassa
Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva

Pa i Banana
588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g
AGS:2,7g - Sucres:17,9g - Sal:2,4g*

*Pèsols saltejats amb patates
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa integral i Mandarina
495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g
AGS:2,3g - Sucres:18,7g - Sal:1,7g*

*Sopa amb pistons
Vedella amb salsa de pastanaga
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca
579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g
AGS:8,0g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g*

*Gratinat de patata amb beixamel i bacó
Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons

Pa integral i Pera
637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g
AGS:4,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g*

25
26
27
28
29

*Espaguettis a la florentina (espinacs)
Botifarra a la planxa
ceba caramel·litzada
Pa integral i Banana
858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g
AGS:7,5g - Sucres:53,7g - Sal:4,6g*

*Crema de cigrons
Filet de lluç al forn
Enciam i mezclum amb pastanaga
Pa i Poma
614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g
AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g*

*Arròs amb salsa de tomàquet
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i olives
Pa integral i logurt natural de proximitat
717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g
AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g*

*Saltejat de mongetes tendres amb pernil dolç
Truita de formatge
Patates fregides
Pa i Mandarina
521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g
AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g*

*Llenties guisades amb verdures
Nuggets de bròquil i formatge
Enciam i tomàquet
Pa integral i Pera
726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g
AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g*

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	

