

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

01

Bròquil amb patates
Llacets amb carn picada i formatge

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

02

Pèsols saltejats amb patata
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

03

Sopa d'au amb fideus
Bacallà amb all i julivert
Patata panadera al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
514,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:9,1g - HC:74,6g
AGS:2,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,3g

06

FESTIU

07

Gaspaxo casolà
Pernilets de pollastre a les herbes provençals
Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

08

Paella de verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g
AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

09

Espirals amb tomàquet
Lluç 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

10

Mongeta verda amb patata
Salsitxes a la planxa
Amanida de tomàquet
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

13

Arròs a l'hortolana
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
626,6Kcal - Prot:35,7g - Lip:13,6g - HC:86,9g
AGS:2,4g - Sucres:17,6g - Sal:1,4g

14

Minestra saltejada
Fideuà de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca
551,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:9,1g - HC:92,4g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

15

Empedrat de mongetes blanques
Truita de pernil dolç
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
583,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,4g - HC:57,6g
AGS:8,9g - Sucres:28,3g - Sal:2,2g

16

Coliflor amb beixamel gratinada
Bacallà amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g
AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g

17

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Botifarra a la planxa
Amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
600,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:31,2g - HC:50,1g
AGS:8,4g - Sucres:24,4g - Sal:4,2g

20

Arròs amb tomàquet
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
616,8Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,7g - HC:68,3g
AGS:8,1g - Sucres:16,0g - Sal:2,3g

21

Cigrons bullits
Lluç al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
694,6Kcal - Prot:39,2g - Lip:21,1g - HC:81,7g
AGS:5,5g - Sucres:21,8g - Sal:2,0g

22

**DINAR ESPECIAL
FINAL DE CURS**

23

24

27

28

29

30

**BONES
VACANCES
A TOTS!**

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:

