

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**BASAL**
**DIVENDRES**


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

**01**  
 Arròs amb tomàquet  
 Escalopa de pollastre  
 Amanida  
 Pa i Fruita fresca  
 568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g  
 AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

**04**  
 Patata i espinacs  
 Llom a la planxa  
 Xips  
 Pa i Fruita fresca  
 502,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,5g - HC:68,6g  
 AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

**05**  
 Arròs de muntanya  
 Gall dindi a la planxa  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca  
 771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g  
 AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

**06**  
 Mongetes estofades  
 Truita de pernil dolç  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca  
 631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g  
 AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g

**07**  
 Sopa d'au amb galets  
 Bacallà amb samfaina  
 Patates fregides  
 Pa i logurt Ametller  
 626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g  
 AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g

**08**  
 Crema de verdures  
 Botifarra a la planxa  
 Amanida de tomàquet i olives  
 Pa i Fruita fresca  
 598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g  
 AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g

**11**  
 Mongetes verdes amb patata  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:59,4g  
 AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

**12**  
**FESTIU**

**13**  
 Arròs amb tomàquet  
 Croquetes de pernil  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita almívar  
 564,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,0g - HC:70,8g  
 AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g

**14**  
 Tallarines amb crema d'espinacs  
 Hamburguesa a la planxa  
 Carbassó arrebossat  
 Pa i logurt Ametller  
 776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g  
 AGS:10,8g - Sucres:27,6g - Sal:2,8g

**15**  
 Mongeta verda amb patata  
 Pernilets de pollastre al forn  
 Amanida  
 Pa i Fruita fresca  
 660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g  
 AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

**18**  
 Macarrons a la napolitana  
 Calamars a l'andalusa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca  
 548,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:10,0g - HC:87,1g  
 AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

**19**  
 Sopa de peix amb arròs  
 Magra de porc  
 Patates fregides  
 Pa i logurt Ametller  
 569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g  
 AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

**20**  
 Llenties amb verdures  
 Gall dindi a la planxa  
 Carbassó arrebossat  
 Pa i Fruita fresca  
 606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g  
 AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

**21**  
 Arròs a la cassola  
 Truita francesa  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca  
 597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g  
 AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

**22**  
 Bròquil amb patata  
 Maires a l'andalusa  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca  
 505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g  
 AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

**25**  
 Mongeta verda, patata i pastanaga  
 Pollastre a la planxa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca  
 547,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,5g - HC:70,2g  
 AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

**26**  
 Arròs amb salsa de tomàquet  
 Truita de patates  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa i Fruita fresca  
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g  
 AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

**27**  
 Cigrons amb patates  
 Vedella a la jardinera  
 Pa i Fruita fresca  
 633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g  
 AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

**28**  
 Macarrons a la carbonara  
 Bacallà al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i logurt Ametller  
 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g  
 AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

**29**  
 Sopa d'au  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Xips  
 Pa i Fruita fresca  
 595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g  
 AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

# 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:

