

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
02

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)
Truita de tonyina
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Sucre:17,7g - Sal:1,6g

03

Sopa d'au
Croquetes
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Sucre:17,1g - Sal:1,6g

04

Espirals a la bolonyesa
Pollastre rostit i les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Sucre:20,8g - Sal:1,4g

05

Crema de verdures
Caella a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
AGS:1,4g - Sucre:20,0g - Sal:1,7g

08

Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Sucre:21,1g - Sal:1,0g

09

Espaguetis a la florentina
Truita de formatge
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
555,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:9,5g - HC:91,3g
AGS:1,6g - Sucre:30,3g - Sal:1,9g

10

Crema de pastanaga
Bacallà al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
AGS:10,8g - Sucre:17,5g - Sal:2,2g

11

Arròs tres delícies
Estofat de gall dindi
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
AGS:7,0g - Sucre:20,4g - Sal:2,6g

12

Cigrons amb patates
Lluç a la romana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:2,8g - Sucre:20,6g - Sal:1,4g

15

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g
AGS:2,8g - Sucre:18,1g - Sal:2,8g

16

Llenties estofades
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
AGS:4,9g - Sucre:20,0g - Sal:2,0g

17

Sopa d'au
Pollastre al forn
Xampinyons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g
AGS:3,6g - Sucre:20,0g - Sal:1,6g

18

Paella de verdures
Salmó al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g
AGS:5,1g - Sucre:21,2g - Sal:1,6g

19

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa
Amanida de fulla de roure i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Sucre:16,9g - Sal:2,1g

22

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i logurt natural
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g
AGS:3,9g - Sucre:15,0g - Sal:1,8g

23

Arròs amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flors de blat de moro i
pastanaga baby
Pa blanc/integral i Fruita fresca
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g -
HC:71,1g AGS:3,6g - Sucre:16,4g - Sal:1,3g

24

Cigrons amb xoricet
Truita de carbassó
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
AGS:9,5g - Sucre:16,0g - Sal:1,9g

25

Crema de llegums
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g
AGS:7,5g - Sucre:19,6g - Sal:3,2g

26

Macarrons amb salsa de formatge
Magra de porc a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
AGS:7,9g - Sucre:25,4g - Sal:1,1g

29

Llenties estofades
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Sucre:17,8g - Sal:1,5g

30

Crema de verdures de temporada
Salmó al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Sucre:19,4g - Sal:1,4g

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:

