

**03**


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

**10**

Crema de verdures de temporada  
 Magra de porc a la planxa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc i logurt natural ametller  
 548,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:10,0g - HC:87,1g  
 AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

**17**

Minestra bullida  
 Truita de patates  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 547,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,5g - HC:70,2g  
 AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

**24**

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

**31**

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

**04**

Sopa de peix amb arròs  
 Croquetes de pernil  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g  
 AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

**18**

Arròs amb salsa de tomàquet  
 Pollastre a la planxa  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc i logurt natural ametller  
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g  
 AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

**25**

Trinxat de col amb patates  
 Llom arrebossat  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g  
 AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

**05**

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

**19**

Cigrons amb patates  
 Estofat de vedella  
 -  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g  
 AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

**26**

Sopa d'au amb estrelles  
 Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç  
 -  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g  
 AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

**06**

Paella mixta  
 Truita francesa  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g  
 AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

**20**

Macarrons a la carbonara  
 Bacallà al forn amb all i julivert  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g  
 AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

**27**

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

**07**

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

**21**

Llenties amb verdures i tofu  
 Salsitxes d'au  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g  
 AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

**28**

Crema de verdures  
 Caldereta de rap i calamars amb patates  
 -  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g  
 AGS:1,4g - Sucres:20,0g - 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

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



fruita



lacti



lacti



fruita



@hostesa

www.hostesa.com

## Entitats col·laboradores:

