

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

06

**FESTA**

07

*Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga)  
Croquetes  
Pa i Fruita fresca*  
612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g - HC:60,5g  
AGS:5,2g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g

08

*Paella de verdures  
Truita francesa  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca*  
622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:85,8g  
AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:1,9g

09

*Espirals amb tomàquet  
Lluç al forn  
Enciam i olives  
Pa i logurt Ametller*  
593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g - HC:80,1g  
AGS:3,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,5g

10

*Mongeta verda amb patata  
Cigrons saltejats amb ceba i bacó  
-  
Pa i Fruita fresca*  
611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g - HC:85,6g  
AGS:3,3g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

13

*Arròs tres delícies  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca*  
673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g - HC:88,0g  
AGS:3,3g - Sucres:16,3g - Sal:1,8g

14

*Minestra saltejada  
Fideuà de marisc  
Pa i logurt Ametller*  
587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g - HC:94,2g  
AGS:2,8g - Sucres:28,0g - Sal:2,1g

15

*Empedrat de mongetes blanques  
Truita de pernil dolç  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca*  
641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g - HC:73,8g  
AGS:8,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

16

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

17

*Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Botifarra a la planxa  
Amanida de tomàquet i olives  
Pa i Fruita fresca*  
677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g - HC:65,6g  
AGS:8,5g - Sucres:25,4g - Sal:4,5g

20

*Arròs amb tomàquet  
Truita de formatge  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca*  
696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g - HC:82,8g  
AGS:8,3g - Sucres:16,5g - Sal:3,0g

21

**DINAR ESPECIAL DE FINAL DE CURS**

22

*Mongetes verdes amb patata  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca*  
532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g - HC:58,3g  
AGS:4,1g - Sucres:19,3g - Sal:1,6g

23



24

27

28

29

30



03

**FESTA**

01

*Bledes amb patata saltejades  
Pollastre arrebossat  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca*  
680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g - HC:67,7g  
AGS:5,4g - Sucres:17,0g - Sal:2,4g

02

*Sopa d'au amb fideus  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca*  
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g  
AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

# 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	

