

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


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

**05**

Crema de cigrons  
Botifarra a la planxa  
ceba caramel·litzada  
Pa i Fruita fresca de temporada  
858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g  
AGS:7,5g - Sucres:53,7g - Sal:4,6g

**12**
**FESTIU**
**19**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca de temporada  
680,6Kcal - Prot:17,5g - Lip:28,9g - HC:92,2g  
AGS:11,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,5g

**26**

Pèsols saltejats amb patates  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Pa i Fruita fresca de temporada  
550,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:64,9g  
AGS:4,1g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g

**06**

Espaguettis a la florentina (espinacs)  
Filet de lluç al forn  
Enciam i mezclum amb pastanaga  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g  
AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g

**13**

Macarrons a la bolonyesa amb carn picada  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
Enciam, poma i blat de moro  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
725,3Kcal - Prot:38,6g - Lip:26,9g - HC:77,5g  
AGS:6,5g - Sucres:20,2g - Sal:2,0g

**20**

Cigrons estofats amb patates  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i daus de formatge  
Pa integral i logurt natural de proximitat  
647,8Kcal - Prot:48,0g - Lip:21,9g - HC:58,7g  
AGS:6,4g - Sucres:10,0g - Sal:2,3g

**27**

Mongetes blanques estofades amb verdures  
Salsitxes a la planxa  
Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
710,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:28,9g - HC:73,2g  
AGS:7,5g - Sucres:21,9g - Sal:3,7g

**07**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Nuggets de pollastre  
Enciam i blat de moro  
Pa i logurt natural de proximitat  
717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g  
AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g

**14**

Crema de l'hort (carbassó i porro)  
Cassoleta de calamar i gambes amb patates panadera  
Pa i Fruita fresca de temporada  
444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g  
AGS:1,4g - Sucres:22,1g - Sal:1,6g

**21**

Sopa de lletres  
Lluç a l'andalusa  
Amanida de tomàquet i enciam  
Pa i Fruita fresca de temporada  
485,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,4g - HC:68,0g  
AGS:1,6g - Sucres:18,2g - Sal:8,1g

**28**

Sopa de peix amb arròs  
Gall indi amb salsa de formatges  
Pa i Fruita fresca de temporada  
622,3Kcal - Prot:43,6g - Lip:20,1g - HC:64,3g  
AGS:6,4g - Sucres:18,1g - Sal:2,1g

**01**

Sopa amb pistons  
Hamburguesa a la planxa  
Amanida de tomàquet i enciam  
Pa integral i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca  
579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g  
AGS:8,0g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g

**08**

Saltejat de mongetes tendres amb patates i pernil dolç  
Truita de formatge  
Enciam i tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g  
AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g

**15**

Sopa d'au amb arròs  
Rostit de llom amb saltejat de bolets  
Pa integral i logurt natural de proximitat amb coulis de maduixa  
596,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:58,3g  
AGS:6,6g - Sucres:9,4g - Sal:1,8g

**22**

Mongeta verda amb patata  
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals  
Pebrots verds al forn  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
607,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:58,2g  
AGS:5,1g - Sucres:22,6g - Sal:1,6g

**29**

Espirals a la carbonara  
Filet de lluç al forn  
Coliflor arrebossada  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
825,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:32,3g - HC:92,8g  
AGS:8,8g - Sucres:22,0g - Sal:2,6g

**02**

Patates a la marinera  
Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba  
Pa i Fruita fresca de temporada  
637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g  
AGS:4,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g

**09**

Llenties guisades amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Pa i Fruita fresca de temporada  
726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g  
AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g

**16**

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva  
Croqueta de bacallà  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca de temporada  
633,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,2g - HC:92,1g  
AGS:2,3g - Sucres:22,8g - Sal:2,5g

**23**

Llenties amb verdures  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca de temporada  
683,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,6g - HC:72,3g  
AGS:5,5g - Sucres:18,3g - Sal:2,8g

**30**

Guisat de patates amb xorricet  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa i logurt natural de proximitat amb daus de pinya  
740,0Kcal - Prot:37,8g - Lip:37,8g - HC:59,4g  
AGS:11,3g - Sucres:10,1g - Sal:2,4g

# 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:

