



MENÚ

OCTUBRE 2020

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP

SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA NI OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

05

Crema de cigrons
Cinta de llom a la planxa
Ceba caramel·litzada
Pa i Fruita fresca

06

Espaguetis amb espinacs
Filet de lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

07

Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi amb ceba
Enciam i blat de moro
Pa i logurt de soja

08

Mongetes tendres amb patates saltejades
Rap al forn
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca

09

Lenties amb verdures
Pit de pollastre al forn
Patates fregides
Pa i Fruita fresca

12

FESTIU

13

Macarrons amb tomàquet
Filet de pollastre al forn
Enciam, poma i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca

14

Crema de carbassó i porro
Cassoleta de calamar i gambes amb patata panadera
Pa i Fruita fresca

15

Sopa d'au amb arròs
Cinta de llom a la planxa
Xampinyons saltejats amb ceba
Pa integral i logurt de soja

16

Mongetes amb patates
Filet de gall dindi amb salsa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

20

Cigrons amb patates
Pit de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i logurt de soja

21

Sopa d'au amb lletres
Maires a l'andalusa
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

22

Mongetes tendres amb patates al vapor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Pebrots verds al forn
Pa integral i Fruita fresca

23

Crema de pastanaga
Lenties amb verdures
Pa i Fruita fresca

26

Pèsols saltejats amb patates
Bacallà amb salsa de tomàquet
Pa i Fruita fresca

27

Mongetes amb verdures
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca

28

Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Pa i Fruita fresca

29

Espirals amb xampinyons
Filet de lluç a la planxa
Coliflor saltejada amb pernil salat
Pa integral i Fruita fresca

30

Patates estofades amb verdures
Filet de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa i logurt de soja

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	
		fruita	

