



MENÚ

OCTUBRE 2020

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

01

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i logurt natural amb fruita fresca

02

Amanida variada amb brots de soja
Patates a la marinera
Pa i fruita fresca

05

Crema de cigrons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Ceba caramel·litzada
Pa i fruita fresca

06

Espaguetis a la florentina
Filet de lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral i fruita fresca

07

Arròs amb salsa de tomàquet
Nuggets de peix
Enciam i blat de moro
Pa i logurt natural

08

Mongetes tendres amb patates saltejades
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa integral i fruita fresca

09

Espinacs saltejats
Llenties amb verdures
Pa i fruita fresca

12

FESTIU

13

Macarrons amb tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
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 de verdures amb arròs
Filet de lluç a la planxa
Xampinyons saltejats amb ceba
Pa integral i logurt natural amb fruita fresca

16

Mongetes amb patates
Croquetes de bacallà
Enciam i pastanaga
Pa i fruita fresca

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i fruita fresca

20

Amanida d'enciam amb api, poma i nous
Cigrons amb patates
Pa integral i logurt natural

21

Sopa de verdures amb lletres
Maires a l'andalusa
Enciam i tomàquet
Pa i fruita fresca

22

Mongetes tendres amb patates al vapor
Truita francesa
Pebrots verds al forn
Pa integral i fruita fresca

23

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures
Pa i fruita fresca

26

Pèsols saltejats amb patates
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa i fruita fresca

27

Amanida variada amb olives
Mongetes amb verdures
Pa integral i fruita fresca

28

Sopa de verdures amb arròs
Hamburguesa vegetal a la planxa
Pa i fruita fresca

29

Espirals amb xampinyons
Filet de lluç a la planxa
Coliflor arrebossada
Pa integral i fruita fresca

30

Patates estofades amb verdures
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Pa i logurt natural amb fruita fresca

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

