

**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 sense gluten i Fruita fresca

**06**

Espaguetis sense gluten amb xampinyons  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**07**

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

**08**

Mongetes tendres amb patates saltejades  
Truita francesa  
Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**09**

Espinacs saltejats amb patates  
Pit de pollastre al forn  
Patates fregides  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**12**
**FESTIU**
**13**

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

**14**

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

**15**

Sopa d'au amb arròs  
Cinta de llom a la planxa  
Xampinyons saltejats amb ceba  
Pa sense gluten i logurt de soja amb fruita fresca

**16**

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

**19**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Filet de vedella a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**20**

Cigrons amb patates  
Pit de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg amb formatge  
Pa sense gluten i logurt de soja

**21**

Sopa de lletres sense gluten  
Maires a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**22**

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Pernilets de pollastre amb herbes provençals  
Pebrats verds al forn  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**23**

Bròquil saltejat amb patates  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**26**

Pèsols saltejats amb patates  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**27**

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

**28**

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

**29**

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

**30**

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

# 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	

@hostesa  
www.hostesa.com

### Entitats col·laboradores:

