



MENÚ

OCTUBRE 2020

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP SENSE GLUTEN

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 natural

08

Mongetes tendres amb patates saltejades
Truita de formatge
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 natural 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 natural

21

Sopa de lletres sense gluten
Lluç 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 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
fruits		lacti	
lacti		fruits	

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

