



# MENÚ

OCTUBRE 2020

## FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA

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  
Truita francesa  
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

Lenties amb verdures  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca

26

Pèsols saltejats amb patates  
Ous durs 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	
		lacti	fruita

@hostesa

www.hostesa.com

## Entitats col·laboradores:

