



MENÚ

NOVEMBRE 2020

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Crema de moniato, carbassa i porro
Truita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

03

Espaguetis napolitana
Filet de lluç a la romana
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

04

Arròs saltejat amb xampinyons
Bacallà al forn
Minestra de verdures saltejades
Pa i Fruita fresca

05

Amanida de tomàquet i formatge fresc
Cigrons amb espinacs
Pa integral i logurt natural

06

Verdura tricolor amb oli d'all
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

09

Crema de pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

10

Col amb ajoarriero
Llenties amb arròs
Pa integral i logurt natural

11

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

12

Sopa de verdures amb galets
Bacallà a la romana
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca

13

Verdures a la provençal
Mongetes saltejades amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

16

Mongetes tendres amb patates al vapor
Truita francesa
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca

17

Llenties amb arròs
Filet de lluç a la planxa
Enciam i brots de soja
Pa integral i logurt natural

18

Crema de carbassó
Fideuà de peix
Pa i Fruita fresca

19

Amanida de tomàquet i formatge fresc
Cigrons saltejats amb verduretes
Pa integral i Fruita fresca

20

Sopa de verdures amb arròs
Hamburguesa vegetal a la planxa
Patates palla
Pa i Fruita fresca

23

Arròs amb verdures
Ous amb beixamel gratinats
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

24

Crema de carbassó
Mongetes seques saltejades amb ceba i
pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

25

Bròquil saltejat amb patates
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

26

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

27

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

30

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



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

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:

