



MENÚ

NOVEMBRE 2020

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP

SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA NI OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Crema de moniato, carbassa i porro
Llenties amb arròs
Pa i Fruita fresca

03

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

04

Arròs saltejat amb xampinyons
Gall dindi a la jardinera
Pa i Fruita fresca

05

Cigrons amb espinacs
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt de soja

06

Verdura tricolor amb oli d'all
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

09

Crema de pastanaga
Cinta de llom a la planxa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa i Fruita fresca

10

Col amb patates saltejada
Pit de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Pa integral i logurt de soja

11

Arròs amb salsa de tomàquet
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

12

Sopa d'au amb galets
Bacallà al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca

13

Mongetes saltejades amb all i julivert
Filet de pollastre al forn
Carbassó rostit
Pa i Fruita fresca

16

Mongetes tendres amb patates al vapor
Cinta de llom a la planxa
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 de soja

18

Crema de carbassó
Fideuà de peix
Pa i Fruita fresca

19

Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

20

Sopa d'au amb arròs
Gall dindi a la jardinera
Patates palla
Pa i Fruita fresca

23

Arròs amb verdures
Cinta de llom amb tomàquet
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

24

Mongetes seques saltejades amb ceba i
pastanaga
Pit de gall dindi al forn
Enciam i olives
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 d'au amb pistons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i logurt de soja

27

Patates a la marinera
Cuixetes de pollastre amb salsa amb
xampinyons
Pa i Fruita fresca

30

Crema de cigrons
Cinta de llom 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 |
| fruita | | lacti | |
| | | fruita | |

