

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

FELIÇ ANY NOU !!!

01

04

05

06

07

08

11

12

13

14

15

Arròs amb salsa de tomàquet
San Jacobo
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g
AGS:3,0g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

Llenties amb arròs
Filet de lluç a la planxa
Enciam i brots de soja
Pa integral i logurt natural de proximitat
566,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:15,4g - HC:64,0g
AGS:4,1g - Sucres:9,6g - Sal:2,0g

Crema de carbassó
Fideuà de peix
Pa i Fruita fresca de temporada
528,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:8,3g - HC:91,5g
AGS:1,4g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

Cigrons saltejats amb verdures
Pollastre arrebossat
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g
AGS:3,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,5g

Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
Patates xips
Pa i Fruita fresca de temporada
836,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,6g - HC:80,7g
AGS:14,4g - Sucres:18,6g - Sal:2,0g

18

19

20

21

22

Cassoleta d'arròs amb verdures
Ous durs amb beixamel gratinats
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g
AGS:7,7g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g

Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga
Pit de gall dindi a la planxa
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada
588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g
AGS:2,7g - Sucres:17,9g - Sal:2,4g

Bròquil amb patates
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g
AGS:2,3g - Sucres:18,7g - Sal:1,7g

Sopa amb pistons
Hamburguesa a la planxa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa integral i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca
579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g
AGS:8,0g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g

Patates a la marinera
Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba
Pa i Fruita fresca de temporada
637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g
AGS:4,9g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g

25

26

27

28

29

Crema de cigrons
Botifarra a la planxa
ceba caramel·litzada
Pa i Fruita fresca de temporada
858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g
AGS:7,5g - Sucres:53,7g - Sal:4,6g

Espaguettis a la florentina (espinacs)
Filet de lluç al forn
Enciam i mezzclum amb pastanaga
Pa integral i Fruita fresca de temporada
614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g
AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g

Arròs amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa i logurt natural de proximitat
717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g
AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g

Saltejat de mongetes tendres amb patates i pernil dolç
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g
AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g

Llenties guisades amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Patates fregides
Pa i Fruita fresca de temporada
726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g
AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g

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

