

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

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

12

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

13

Crema de carbassó
Fideuà de peix
Pa i Fruita fresca

14

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

15

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

18

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

19

Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga
Pit de gall dindi al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

20

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

21

Sopa d'au amb pistons
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa integral i logurt de soja

22

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

25

Crema de cigrons
Cinta de llom a la planxa
Ceba caramel·litzada
Pa i Fruita fresca

26

Espaguetis amb espinacs
Filet de lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

27

Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi amb ceba
Enciam i blat de moro
Pa i logurt de soja

28

Mongetes tendres amb patates saltejades
Rap al forn
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca

29

Llenties amb verdures
Pit de pollastre al forn
Patates fregides
Pa i Fruita fresca

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 |

@hostesa
www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

