



MENÚ

MAIG 2022

FUNDACIÓ COR DE MARIA SANT JOSEP

DILLUNS

02

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

DIMARTS

03

Macarrons amb tonyina
Truita de patata
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca
687,1Kcal - Prot:24,6g - Lip:27,7g - HC:81,0g
AGS:5,4g - Sucres:19,5g - Sal:2,4g

DIMECRES

04

Mongeta verda amb patata
Llom amb salsa de pastanaga
-
Pa i Fruita fresca
552,3Kcal - Prot:33,8g - Lip:17,0g - HC:60,6g
AGS:4,4g - Sucres:22,4g - Sal:1,4g

DIJOUS

05

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó al forn
Patates xips
Pa integral i Flam de vainilla
692,9Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,5g - HC:97,3g
AGS:4,7g - Sucres:18,7g - Sal:1,9g

DIVENDRES

06

Crema de verdures
Mandonguilles a la jardinera
-
Pa i Fruita fresca
593,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,1g - HC:73,6g
AGS:2,0g - Sucres:20,6g - Sal:2,1g

09

Pèsols amb patates
Truita amb formatge
Enciam mesclum i pastanaga
Pa i Fruita fresca
647,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:22,1g - HC:65,3g
AGS:7,6g - Sucres:18,2g - Sal:1,5g

10

Llenties amb arròs
Salsitxes a la planxa
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca
731,7Kcal - Prot:31,4g - Lip:29,1g - HC:79,2g
AGS:7,6g - Sucres:21,5g - Sal:3,6g

11

Sopa d'au amb lletres
Gall dindi amb salsa de formatges
Patates al forn
Pa i Fruita fresca
723,1Kcal - Prot:40,4g - Lip:25,8g - HC:78,6g
AGS:6,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,9g

12

Paella de verdures
Lluç a la romana
Enciam, pastanaga i olives
Pa integral i Fruita fresca
731,4Kcal - Prot:32,4g - Lip:30,0g - HC:78,3g
AGS:6,0g - Sucres:17,9g - Sal:2,6g

13

Amanida de pasta
Nuggets de pollastre
Patates xips
Pa i Gelat de con
688,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:29,4g - HC:73,5g
AGS:10,1g - Sucres:11,7g - Sal:2,5g

16

Fideuà de peix
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam, poma i blat de moro
Pa i Fruita fresca
721,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:32,2g - HC:76,2g
AGS:1,9g - Sucres:20,8g - Sal:1,3g

17

Crema d'hortalisses amb crostons
Seitons arrebossats
Enciam mesclum i olives
Pa integral i Fruita fresca
655,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:23,1g - HC:87,2g
AGS:5,2g - Sucres:23,7g - Sal:3,7g

18

Arròs saltejat amb bolets
Truita francesa
Tall de pernil dolç
Pa i Fruita fresca
589,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:17,8g - HC:84,0g
AGS:4,2g - Sucres:18,8g - Sal:2,0g

19

Cigrons amb espinacs
San jacobó
Enciam i pastanaga
Pa integral i Gelat
805,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:34,4g - HC:93,5g
AGS:10,1g - Sucres:30,1g - Sal:2,6g

20

Verdura tricolor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca
594,2Kcal - Prot:34,8g - Lip:23,0g - HC:57,2g
AGS:5,2g - Sucres:22,9g - Sal:1,7g

23

Arròs amb verdures
Gall dindi arrebossat
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
Pa i Fruita fresca
707,8Kcal - Prot:37,5g - Lip:20,0g - HC:91,1g
AGS:3,5g - Sucres:19,8g - Sal:2,5g

24

Sopa amb pistons
Hamburguesa a la planxa
Patata panadera al forn
Pa integral i Fruita fresca
703,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:32,0g - HC:69,8g
AGS:2,2g - Sucres:18,5g - Sal:1,3g

25

Crema de cigrons
Gall Sant Pere al forn
Enciam, tomàquet i blat de moro
Pa i Fruita fresca
571,4Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:74,0g
AGS:2,0g - Sucres:20,2g - Sal:1,8g

26

Macarrons amb salsa de tomàquet
Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba
-
Pa integral i Fruita fresca
632,4Kcal - Prot:33,1g - Lip:18,2g - HC:78,1g
AGS:4,3g - Sucres:21,1g - Sal:1,5g

27

"Ensaladilla" russa
Truita amb pernil dolç
Enciam i tomàquet
Pa i logurt natural de proximitat
610,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:37,3g - HC:39,1g
AGS:8,7g - Sucres:9,4g - Sal:2,5g

30

Espaguetis a la carbonara
Filet de lluç al forn
Enciam mesclum i pastanaga
Pa i Fruita fresca
647,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:24,9g - HC:74,2g
AGS:9,1g - Sucres:19,8g - Sal:2,4g

31

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa integral i Natilles
741,2Kcal - Prot:18,0g - Lip:23,4g - HC:110,8g
AGS:5,1g - Sucres:28,5g - Sal:3,2g

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:

