

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

05

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

06

Espaguettis a la florentina (espinacs)
Filet de lluç al forn
Enciam i mezclum 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

07

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

08

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

09

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

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

12
FESTIU
13

Macarrons a la bolonyesa amb carn picada
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam, poma i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
725,3Kcal - Prot:38,6g - Lip:26,9g - HC:77,5g
AGS:6,5g - Sucres:20,2g - Sal:2,0g

14

Crema de l'hort (carbassó i porro)
Cassoleta de calamar i gambes amb patates
panadera
Pa i Fruita fresca de temporada
444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g
AGS:1,4g - Sucres:22,1g - Sal:1,6g

15

Sopa d'au amb arròs
Rostit de llom amb saltejat de bolets
Pa integral i logurt natural de proximitat
596,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:58,3g
AGS:6,6g - Sucres:9,4g - Sal:1,8g

16

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Croqueta de bacallà
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
633,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,2g - HC:92,1g
AGS:2,3g - Sucres:22,8g - Sal:2,5g

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada
680,6Kcal - Prot:17,5g - Lip:28,9g - HC:92,2g
AGS:11,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,5g

20

Cigrons estofats amb patates
Pit de pollastre al forn
Enciam i daus de formatge
Pa integral i logurt natural de proximitat
647,8Kcal - Prot:48,0g - Lip:21,9g - HC:58,7g
AGS:6,4g - Sucres:10,0g - Sal:2,3g

21

Sopa de lletres
Lluç a l'andalusa
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada
485,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,4g - HC:68,0g
AGS:1,6g - Sucres:18,2g - Sal:8,1g

22

Mongeta verda amb patata
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals
Pebretons verds al forn
Pa integral i Fruita fresca de temporada
607,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:58,2g
AGS:5,1g - Sucres:22,6g - Sal:1,6g

23

Llenties amb verdures
Truita de tonyina
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
683,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,6g - HC:72,3g
AGS:5,5g - Sucres:18,3g - Sal:2,8g

26

Pèsols saltejats amb patates
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
550,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:64,9g
AGS:4,1g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g

27

Mongetes blanques estofades amb verdures
Salsitxes a la planxa
Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb
tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada
710,4Kcal - Prot:28,9g - Lip:28,9g - HC:73,2g
AGS:7,5g - Sucres:21,9g - Sal:3,7g

28

Sopa de peix amb arròs
Gall indi amb salsa de formatges
Pa i Fruita fresca de temporada
622,3Kcal - Prot:43,6g - Lip:20,1g - HC:64,3g
AGS:6,4g - Sucres:18,1g - Sal:2,1g

29

Espirals a la carbonara
Filet de lluç al forn
Coliflor arrebossada
Pa integral i Fruita fresca de temporada
825,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:32,3g - HC:92,8g
AGS:8,8g - Sucres:22,0g - Sal:2,6g

30

Guisat de patates amb xorricet
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa i logurt natural de proximitat amb daus de
pinya
740,0Kcal - Prot:37,8g - Lip:37,8g - HC:59,4g
AGS:11,3g - Sucres:10,1g - Sal:2,4g

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

