

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

01

SETMANA SANTA

02

FESTIU

05

FESTIU

06

*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*

07

*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*

08

*Mongeta verda amb patata
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals
Pebrots 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*

09

*Lenties 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*

12

*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*

13

*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*

14

*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*

15

*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*

16

*Guisat de patates amb xoricet
Contraeix 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*

19

*Crema de temporada (carbassa, moniato i porro)
Truita de patates
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada
585,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:23,3g - HC:69,8g
AGS:4,9g - Sucres:22,8g - Sal:2,0g*

20

*Espaguetis amb salsa napolitana
Filet de lluç a la romana
Mezclum amb olives negres
Pa integral i Fruita fresca de temporada
628,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,4g - HC:79,2g
AGS:3,1g - Sucres:18,7g - Sal:2,5g*

21

*Arròs saltejat amb bolets
Daus de gall dindi a la jardinera
Pa i Fruita fresca de temporada
680,6Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,9g - HC:86,4g
AGS:4,8g - Sucres:18,3g - Sal:1,6g*

22

*Cigrons amb espinacs
"San Jacobo"
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt natural de proximitat
728,6Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,7g - HC:81,2g
AGS:6,2g - Sucres:17,8g - Sal:2,7g*

23

*Verdura tricolor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada
617,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:23,1g - HC:61,8g
AGS:5,2g - Sucres:23,4g - Sal:1,9g*

26

*Crema de pastanaga
Mandonguilles guisades amb xampinyons
Pa i Fruita fresca de temporada
660,4Kcal - Prot:22,9g - Lip:32,0g - HC:64,5g
AGS:1,2g - Sucres:26,3g - Sal:1,5g*

27

*Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó)
Gall dindi a la planxa
Amanida de tomàquet amb orenga
Pa integral i logurt natural de proximitat
531,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:21,7g - HC:38,0g
AGS:6,7g - Sucres:16,4g - Sal:2,5g*

28

*Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca de temporada
574,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:17,6g - HC:86,4g
AGS:3,3g - Sucres:17,2g - Sal:2,3g*

29

*Sopa de galets
Bacallà a la romana
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca de temporada
497,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,7g - HC:65,4g
AGS:2,3g - Sucres:18,4g - Sal:8,2g*

30

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

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

