

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

07

Paella de verdures
Gall dindi a la planxa
Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:13,6g - HC:87,6g
AGS:5,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g

14

"Ensaladilla" russa
Truita francesa amb pernil dolç
Tomàquet amanit amb olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca
688,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:38,7g - HC:58,2g
AGS:2,4g - Azúcares:15,4g - Sal:2,0g

21

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Truita de tonyina
Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca
580Kcal - Prot:23,6g - Lip:23,8g - HC:61,3g
AGS:6,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,9g

28

01

Amanida tropical d'arròs
Estofat de vedella amb salsa de bolets

Pa blanc/integral i Fruita fresca
614,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:32,1g - HC:52,7g
AGS:9,0g - Azúcares:20,2g - Sal:4,2g

08

Cigrons amb verdures
Taco de verdures amb tomàquet especial



Pa blanc/integral i logurt de proximitat

15

Espirals carbonara
Cassoleta de rap amb gambes

Pa blanc/integral i Fruita fresca
549,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:15,3g - HC:61,9g
AGS:3,6g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

22

**DINAR ESPECIAL
FI DE CURS**

29

02

Crema de carbassó
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca
624,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,6g - HC:73,5g
AGS:9,5g - Azúcares:7,4g - Sal:2,5g

09

Amanida de llacets amb enciam i tonyina
Salmó al forn

Enciam, poma i formatge fresc
Pa blanc/integral i Fruita fresca
661,8Kcal - Prot:30,3g - Lip:24,6g - HC:76,6g
AGS:9,8g - Azúcares:25,7g - Sal:3,1g

16

Empedrat de llenties amb tomàquet,
pastanaga, olives i formatge
Daus de gall dindi a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca
617,9Kcal - Prot:39,0g - Lip:22,2g - HC:58,7g
AGS:4,5g - Azúcares:10,3g - Sal:2,4g

23

30

03

Mongetes blanques guisades amb verdures
Contraeix de pollastre a la planxa
Barreja d'enciams (mezclum i iceberg) amb tomàquet i brots de soja

Pa blanc/integral i Gelat
516,5Kcal - Prot:12,0g - Lip:20,1g - HC:65,0g
AGS:2,7g - Azúcares:19,4g - Sal:1,6g

10

Cuscús amb verduretes i panses
Truita de carbassó

Tomàquet amanit amb orenga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,4g - HC:84,6g
AGS:4,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g

17

Arròs tres delícies
Bacallà al forn

Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Gelat
631,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:8,5g - HC:111,4g
AGS:1,6g - Azúcares:24,1g - Sal:1,3g

24

04

Timbal de verdures (tomàquet, albergínia i carbassó) gratinades amb formatge
Truita de patates
Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
680,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:23,5g - HC:73,3g
AGS:8,8g - Azúcares:22,4g - Sal:2,7g

11

Crema Parmentier (pastanaga i porro)
Pernilets de pollastre a les fines herbes
Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
528,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:12,2g - HC:75,4g
AGS:2,0g - Azúcares:17,3g - Sal:2,6g

18

Vichyssoise amb crostonets de pa
Llom arrebossat casolà
Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
704,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:22,2g - HC:82,8g
AGS:4,9g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

25



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:

