



MENÚ

DESEMBRE 2021

ESCOLA PARE COLL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>01</p> <p>Sopa de peix amb pistons Gall dindi a la planxa Carbassó arrebossat Pa blanc/integral i Fruita fresca 537,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:20,8g - HC:52,6g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g</p>	<p>02</p> <p>Bròquil amb patata Botifarra a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g</p>	<p>03</p> <p>Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge Seitons arrebossats Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g</p>
<p>06</p> <p>FESTIU</p>	<p>07</p> <p>FESTIU</p>	<p>08</p> <p>FESTIU</p>	<p>09</p> <p>Macarrons amb tomàquet Lluç a l'andalusa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i logurt natural 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g</p>	<p>10</p> <p>Mongetes verdes amb patata Mandonguilles a la jardinera - Pa blanc/integral i Fruita fresca 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g - Sal:1,0g</p>
<p>13</p> <p>Arròs tres delícies Cinta de llom a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g</p>	<p>14</p> <p>Crema de xampinyons amb crostons Llacets amb carn picada i formatge - Pa blanc/integral i Fruita fresca 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g</p>	<p>15</p> <p>Bròquil amb patates Pollastre arrebossat Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca 584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g</p>	<p>16</p> <p>Pèsols saltejats amb patata i pernil salat Truita de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural 575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g</p>	<p>17</p> <p>Sopa d'au amb fideus Gall de Sant Pere rostit amb patates - Pa blanc/integral i Fruita fresca 514,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:9,1g - HC:74,6g AGS:2,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,3g</p>
<p>20</p> <p>Llenties amb verduretes i tempes Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g</p>	<p>21</p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Pernilets de pollastre a les herbes provençals Patates panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca 747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g</p>	<p>22</p> <p>DINAR DE NADAL Sopa de galets Nuggets de pollastre amb patates fregides Pa blanc/integral i Torrons i neules</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>27</p> <p>  </p> <p>Consum de Proximitat</p> <p>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p><i>Bon Nadal</i></p> 



MENÚ

DESEMBRE 2021

SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Sopa de peix amb pistons
Truita de patata i ceba
Carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

Bròquil al vapor amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

03

Espirals integrals gratinats
Seitons a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06

FESTIU

07

FESTIU

08

FESTIU

09

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i logurt natural

10

Mongetes tendres amb patates al vapor
Ous durs a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Arròs amb carbassa i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets amb tomàquet i tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Bròquil saltejat amb patates
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida mesclum, blat de moro i olives
verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Pèsols saltejats amb patates
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

17

Sopa de verdures amb fideus
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Llenties amb verdures i tempes
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Crema de temporada (moniato, carbassa i
porro)
Truita francesa
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

DINAR DE NADAL
Sopa de verdures amb galets
Nuggets de peix amb patates fregides
Pa blanc/integral i Torrons i neules

23

Bon Nadal



24

27



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

28

29

30

31



MENÚ

DESEMBRE 2021

SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Sopa de peix amb pasta sense gluten
Pit de gall dindi al forn
Carbassó rostit
Pa sense gluten i Fruita fresca

02

Bròquil al vapor amb patata
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural

03

Espirals sense gluten amb tomàquet
Seitons a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

06

FESTIU

07

FESTIU

08

FESTIU

09

Macarrons sense gluten amb tomàquet
Filet de lluç a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i logurt natural

10

Mongetes tendres amb patates al vapor
Vedella a la jardinera
Pa sense gluten i Fruita fresca

13

Arròs amb carbassa i carbassó
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

14

Crema de xampinyó
Llaços sense gluten amb tomàquet i tonyina
Pa sense gluten i Fruita fresca

15

Bròquil saltejat amb patates
Contraeixu de pollastre al forn
Amanida mexclum, blat de moro i olives
verdes
Pa sense gluten i Fruita fresca

16

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

17

Sopa d'au amb fideus sense gluten
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa sense gluten i Fruita fresca

20

Patates estofades amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

21

Crema de temporada (moniato, carbassa i
porro)
Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

22

DINAR DE NADAL
Sopa d'au amb galets sense gluten
Pollastre al forn amb patates fregides
Pa sense gluten i Postre especial sense gluten

23

Bon Nadal



24

27



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

28

29

30

31



MENÚ

DESEMBRE 2021

SENSE PORC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Sopa de peix amb pistons
Pit de gall dindi al forn
Carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

Bròquil al vapor amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

03

Espirals integrals gratinats
Seitons a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06

FESTIU

07

FESTIU

08

FESTIU

09

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i logurt natural

10

Mongetes tendres amb patates al vapor
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Arròs amb carbassa i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets amb tomàquet i tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Bròquil saltejat amb patates
Escalopa de pollastre arrebossat
Amanida mesclum, blat de moro i olives
verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Pèsols saltejats amb patates
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

17

Sopa d'au amb fideus
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Llenties amb verdures i tempes
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Crema de temporada (moniato, carbassa i
porro)
Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

DINAR DE NADAL
Sopa d'au amb galets
Nuggets de pollastre amb patates fregides
Pa blanc/integral i Torrons i neules

23

Bon Nadal



24

27



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

28

29

30

31



MENÚ

DESEMBRE 2021

VEGANA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Sopa de verdures amb pistons
Mongetes blanques saltejades amb ceba i
pastanaga
Carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

Bròquil al vapor amb patata
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i logurt de soja

03

Espirales integrals amb tomàquet
Cigrons amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06

FESTIU

07

FESTIU

08

FESTIU

09

Macarrons amb tomàquet
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

10

Mongetes tendres amb patates al vapor
Cigrons amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Arròs amb carbassa i carbassó
Amanida de llenties (llenties, pebrot vermell,
cogombre i pastanaga)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets saltejats amb pebrots i tofu
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Bròquil saltejat amb patates
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Pèsols saltejats amb patates
Quinoa amb verduretes
Pa blanc/integral i logurt de soja

17

Sopa de verdures amb fideus
Cigrons amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Patates estofades amb verdures
Llenties amb verdures i tempeh
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Crema de temporada (moniato, carbassa i
porro)
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

DINAR DE NADAL
Sopa de verdures amb galets
Hummus de cigrons amb cruditès de
pastanaga i patates fregides
Pa blanc/integral i fruita fresca

23

Bon Nadal



24

27



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

28

29

30

31

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.

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:



Per a més informació, visiteu el web del col·legi