

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>01</p> <p><i>Espaguettis a la florentina (espinacs)</i> <i>Filet de lluç al forn</i> <i>Enciam i mezclum amb pastanaga</i> <i>Pa integral i Fruita fresca de temporada</i> 614,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:17,4g - HC:78,1g AGS:5,1g - Sucres:19,3g - Sal:2,2g</p>	<p>02</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Nuggets de pollastre</i> <i>Enciam i blat de moro</i> <i>Pa i logurt natural de proximitat</i> 717,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:28,6g - HC:93,4g AGS:6,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,6g</p>	<p>03</p> <p><i>Saltejat de mongetes tendres amb patates i pernil dolç</i> <i>Truita de formatge</i> <i>Enciam i tomàquet</i> <i>Pa integral i Fruita fresca de temporada</i> 521,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,1g - HC:41,8g AGS:8,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g</p>	<p>04</p> <p><i>Llenties guisades amb verdures</i> <i>Pit de pollastre a la planxa</i> <i>Patates fregides</i> <i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 726,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:19,4g - HC:86,3g AGS:4,2g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g</p>
<p>07</p> <p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>08</p> <p>FESTIU</p>	<p>09</p> <p><i>Crema de l'hort (carbassó i porro)</i> <i>Cassoleta de calamar i gambes amb patates panadera</i></p> <p><i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 444,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,5g - HC:61,7g AGS:1,4g - Sucres:22,1g - Sal:1,6g</p>	<p>10</p> <p><i>Sopa d'au amb arròs</i> <i>Rostit de llom amb saltejat de bolets</i></p> <p><i>Pa integral i logurt natural de proximitat amb coulis de maduixa</i> 596,8Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,2g - HC:58,3g AGS:6,6g - Sucres:9,4g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p><i>Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva</i> <i>Croqueta de bacallà</i> <i>Enciam i pastanaga</i> <i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 633,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,2g - HC:92,1g AGS:2,3g - Sucres:22,8g - Sal:2,5g</p>
<p>14</p> <p><i>Arròs amb salsa de tomàquet</i> <i>Hamburguesa de vedella a la planxa</i> <i>Enciam i pastanaga</i> <i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 680,6Kcal - Prot:17,5g - Lip:28,9g - HC:92,2g AGS:11,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,5g</p>	<p>15</p> <p><i>Cigrons estofats amb patates</i> <i>Pit de pollastre al forn</i> <i>Enciam i daus de formatge</i> <i>Pa integral i logurt natural de proximitat</i> 647,8Kcal - Prot:48,0g - Lip:21,9g - HC:58,7g AGS:6,4g - Sucres:10,0g - Sal:2,3g</p>	<p>16</p> <p><i>Sopa de lletres</i> <i>Lluç a l'andalusa</i> <i>Amanida de tomàquet i enciam</i> <i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 485,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,4g - HC:68,0g AGS:1,6g - Sucres:18,2g - Sal:8,1g</p>	<p>17</p> <p><i>Mongeta verda amb patata</i> <i>Pollastre rostit al forn amb herbes provençals</i> <i>Pebrats verds al forn</i> <i>Pa integral i Fruita fresca de temporada</i> 607,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:58,2g AGS:5,1g - Sucres:22,6g - Sal:1,6g</p>	<p>18</p> <p><i>Llenties amb verdures</i> <i>Truita de tonyina</i> <i>Enciam i olives</i> <i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 683,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,6g - HC:72,3g AGS:5,5g - Sucres:18,3g - Sal:2,8g</p>
<p>21</p> <p><i>Pèsols saltejats amb patates</i> <i>Ous durs amb salsa de tomàquet</i></p> <p><i>Pa i Fruita fresca de temporada</i> 550,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:64,9g AGS:4,1g - Sucres:25,8g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p>	<p>23</p> <p>BON NADAL!!!!</p>	<p>24</p> 	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	   <p><i>Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125</i></p>

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:

