

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


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

**FELIÇ ANY NOU!!!**

**01**
**04**
**05**
**06**
**07**
**08**
**11**
**12**
**13**
**14**
**15**

*Mongeta verda amb patata  
Truita de pernil dolç  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca de temporada  
467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g  
AGS:3,0g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g*

*Llenties amb arròs  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i brots de soja  
Pa integral i logurt natural de proximitat  
566,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:15,4g - HC:64,0g  
AGS:4,1g - Sucres:9,6g - Sal:2,0g*

*Crema de carbassó  
Fideuà de peix  
Pa i Fruita fresca de temporada  
528,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:8,3g - HC:91,5g  
AGS:1,4g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g*

*Cigrons saltejats amb verdures  
Pollastre arrebossat  
Enciam i olives  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g  
AGS:3,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,5g*

*Sopa d'au amb arròs  
Fricandó de vedella amb sofregit de verdures  
Patates xips  
Pa i Fruita fresca de temporada  
836,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,6g - HC:80,7g  
AGS:14,4g - Sucres:18,6g - Sal:2,0g*

**18**
**19**
**20**
**21**
**22**

*Cassoleta d'arròs amb verdures  
Ous durs amb beixamel gratinats  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca de temporada  
709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g  
AGS:7,7g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g*

*Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga  
Pit de gall dindi a la planxa  
Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives  
Pa integral i Fruita fresca de temporada  
588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g  
AGS:2,7g - Sucres:17,9g - Sal:2,4g*

*Bròquil amb patates  
Bacallà a l'andalusa  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca de temporada  
495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g  
AGS:2,3g - Sucres:18,7g - Sal:1,7g*

*Sopa amb pistons  
Hamburguesa a la planxa  
Amanida de tomàquet i enciam  
Pa integral i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca  
579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g  
AGS:8,0g - Sucres:13,1g - Sal:2,6g*

*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*

**25**
**26**
**27**
**28**
**29**

*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*

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

*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*

*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*

*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*

# 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

