

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**02**

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 - Sucre:22,8g - Sal:2,0g

**03**

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 - Sucre:18,7g - Sal:2,5g

**04**

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 - Sucre:18,3g - Sal:1,6g

**05**

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 - Sucre:17,8g - Sal:2,7g

**06**

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 - Sucre:23,4g - Sal:1,9g

**09**

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 - Sucre:26,3g - Sal:1,5g

**10**

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 - Sucre:16,4g - Sal:2,5g

**11**

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 - Sucre:17,2g - Sal:2,3g

**12**

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 - Sucre:18,4g - Sal:8,2g

**13**

Mongetes seques saltejades amb all i julivert  
 Contraçuixa de pollastre a la planxa  
 Carbassó arrebossat  
 Pa i Fruita fresca de temporada  
 640,5Kcal - Prot:33,4g - Lip:28,4g - HC:58,0g  
 AGS:5,5g - Sucre:16,5g - Sal:1,5g

**16**

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 - Sucre:19,9g - Sal:1,6g

**17**

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 - Sucre:9,6g - Sal:2,0g

**18**

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 - Sucre:20,9g - Sal:1,5g

**19**

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 - Sucre:17,1g - Sal:2,5g

**20**

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 - Sucre:18,6g - Sal:2,0g

**23**

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 - Sucre:21,3g - Sal:2,3g

**24**

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 - Sucre:17,9g - Sal:2,4g

**25**

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 - Sucre:18,7g - Sal:1,7g

**26**

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 - Sucre:13,1g - Sal:2,6g

**27**

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 - Sucre:19,3g - Sal:1,7g

**30**

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 - Sucre:53,7g - Sal:4,6g



# 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

