

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

01

Bròquil amb patates
Pollastre arrebossat
Enciam i blat de moro
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

02

Llenties estofades
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,8g - HC:74,3g
AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

03

FESTIU

06

FESTIU

07

Crema de carbassa
Pernilets de pollastre a les herbes provençals
Patates panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:23,0g - HC:59,8g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

08

Paella de verdures
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
568,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,6g - HC:65,9g
AGS:5,9g - Sucres:20,7g - Sal:1,7g

09

Espirals amb tomàquet
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

10

Mongeta verda amb patata
Fricandó de vedella
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
727,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:34,4g - HC:64,9g
AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:1,9g

13

Arròs a l'hortolana
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
692,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,9g - HC:86,9g
AGS:2,4g - Sucres:17,6g - Sal:1,4g

14

Fideuà de verdures
Salsitxes a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
735,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:29,1g - HC:87,8g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:2,3g

15

Empedrat de mongetes blanques
Truita de pernil dolç
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
583,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,4g - HC:57,6g
AGS:8,9g - Sucres:28,3g - Sal:2,2g

16

Coliflor amb beixamel gratinada
Bacallà arrebossat
Patates al forn
Pa blanc/integral i logurt natural
611,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:23,8g - HC:62,5g
AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:3,2g

17

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Filet de gall dindi en salsa
Amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
600,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:31,2g - HC:50,1g
AGS:8,4g - Sucres:24,4g - Sal:4,2g

20

DINAR ESPECIAL
FINAL DE CURS

21

Llenties estofades
Lluç al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
561,9Kcal - Prot:37,1g - Lip:15,2g - HC:64,3g
AGS:5,5g - Sucres:21,8g - Sal:2,0g

22

Mongetes verdes amb patata
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
588,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:21,7g - HC:59,4g
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

23

24

27

28

29

30

BONES
VACANCES
A TOTS!

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

