

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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


01
02
03
06
07
08
09
10
13

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Truita de tonyina
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 580Kcal - Prot:23,6g - Lip:23,8g - HC:61,3g
 AGS:6,4g - Sucres:15,9g - Sal:1,9g

14

Pèsols saltejats amb patates
Pollastre arrebossat casolà
Mezclum amb olives i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 632,6Kcal - Prot:40,7g - Lip:17,7g - HC:69,1g
 AGS:7,2g - Sucres:20,6g - Sal:2,0g

15

Espaguetis napolitana (tomàquet trossos i orenga) amb formatge
Lluç amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 652,7Kcal - Prot:35,3g - Lip:30,8g - HC:54,8g
 AGS:12,5g - Sucres:13,0g - Sal:2,0g

16

Crema de mongetes blanques amb cruixent de pernil
Mandonguilles amb xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de proximitat
 632,4Kcal - Prot:40,1g - Lip:23,8g - HC:56,5g
 AGS:5,5g - Sucres:22,6g - Sal:1,7g

17

Arròs caldós amb verdures
Contraçuixa de pollastre
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 692,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,9g - HC:86,9g
 AGS:4,3g - Sucres:15,5g - Sal:1,5g

20

Amanida d'arròs amb tonyina
Truita francesa amb formatge
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 713,5Kcal - Prot:40,5g - Lip:21,6g - HC:85,6g
 AGS:4,9g - Sucres:18,0g - Sal:1,8g

21

Llenties amb verdures
Pit de gall dindi amb picada d'all i julivert
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Gelat
 731,8Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,1g - HC:87,1g
 AGS:5,0g - Sucres:16,3g - Sal:2,0g

22

Crema de pastanaga amb crostonets de pa
Bacallà al forn
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 571,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:28,4g - HC:44,1g
 AGS:7,5g - Sucres:25,5g - Sal:1,9g

23

Bròquil amb patates
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 599,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:29,8g - HC:63,1g
 AGS:3,0g - Sucres:22,9g - Sal:2,5g

24

Fideus a la cassola amb verdures
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 708,9Kcal - Prot:38,7g - Lip:23,6g - HC:81,2g
 AGS:2,6g - Sucres:15,9g - Sal:1,7g

27

Crema Saint Germain (pèsols i porro)
Botifarra a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
 AGS:2,2g - Sucres:17,3g - Sal:1,5g

28

Espaguetis integrals a la bolonyesa
Filet de lluç al forn
Carbassó i ceba al forn amb herbes provençals
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 591,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:20,4g - HC:76,6g
 AGS:4,5g - Sucres:23,3g - Sal:3,6g

29

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Crestes de tonyina i calamars a la romana
Enciam, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
 572,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:32,3g - HC:36,1g
 AGS:10,4g - Sucres:15,2g - Sal:2,6g

30

Amanida d'estiu (mongetes verdes, patata i tonyina)
Ous durs amb beixamel
Pa blanc/integral i logurt de proximitat
 573,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,1g - HC:61,7g
 AGS:4,9g - Sucres:23,6g - Sal:1,9g

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

