

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

14

15

16

17

Verdura tricolor
Truita de tonyina
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates
Escalopa de pollastre arrebossat
Enciam mezclum, olives i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis napolitana
Lluç amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques amb cruixent de pernil
Carn magra a la planxa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs caldós amb verdures
Filet de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

21

22

23

24

Amanida d'arròs amb enciam i tonyina
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures
Pit de gall dindi amb all i julivert
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de pastanaga amb crostons
Bacallà al forn
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates
Tall rodó de vedella a la planxa
Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Fideus amb verdures
Cuixetes de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

28

29

30

Crema Saint Germain
Carn magra a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Filet de lluç a la planxa
Carbassó i ceba rostits amb herbes provençals
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Filet de gall dindi amb salsa
Enciam, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'estiu (mongetes verdes, patata i tonyina)
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

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	
		fruita	

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

