

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

27

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

28

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

29

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

30

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:

