

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03

Amanida de patata
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
637,7Kcal - Prot:35,5g - Lip:23,0g - HC:68,2g
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

04

Arròs a la milanesa veggie
Trita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
696,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:28,7g - HC:74,2g
AGS:8,4g - Sucres:17,2g - Sal:2,3g

05

Crema tèbia de carbassó amb crostons
Medalló de salmó al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i logurt natural
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

06

Trinxat de col amb patates
Llom arrebossat
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

07

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro,
tomàquet i olives negres)
Mongetes blanques saltejades amb verdures i
pernil dolç
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g - HC:102,4g
AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

10

Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

11

Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb panses i verdures
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
555,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:9,5g - HC:91,3g
AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

12
FESTIU
13

Arròs tres delícies
Estofat de gall dindi
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,6Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,2g - HC:69,4g
AGS:5,5g - Sucres:16,9g - Sal:2,4g

14

Pèsols amb patates
Lluç a la romana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g
AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

17

Amanida de lleties amb pebrot vermell,
cogombre i pastanaga
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
629,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:24,9g - HC:72,7g
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

18

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i
pastanaga)
Trita de patata i ceba
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g
AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

19

Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent
Pollastre al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g
AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

20

Paella de verdures
Caldereta de rap i calamars amb patates
-
Pa blanc/integral i logurt natural
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g
AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

21

Tallarines napolitana
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g
AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

24

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
543,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:28,0g - HC:47,4g
AGS:7,5g - Sucres:20,4g - Sal:3,2g

25

Cigrons amb xoricet
Trita de carbassó
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
698,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:37,5g - HC:62,7g
AGS:9,4g - Sucres:16,8g - Sal:1,9g

26

Arròs amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flocs de blat de moro i
pastanaga baby
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g - HC:74,5g
AGS:5,0g - Sucres:20,8g - Sal:1,5g

27

Macarrons al pesto
Hamburguesa vegetal
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
716,6Kcal - Prot:19,0g - Lip:30,9g - HC:83,0g
AGS:5,5g - Sucres:18,1g - Sal:1,1g

28

DINAR CASTANYADA
Crema de carbassa amb topping de formatge
ratllat
Pernilets de pollastre a les fines herbes amb
patata panadera
Pa blanc/integral i Crema catalana

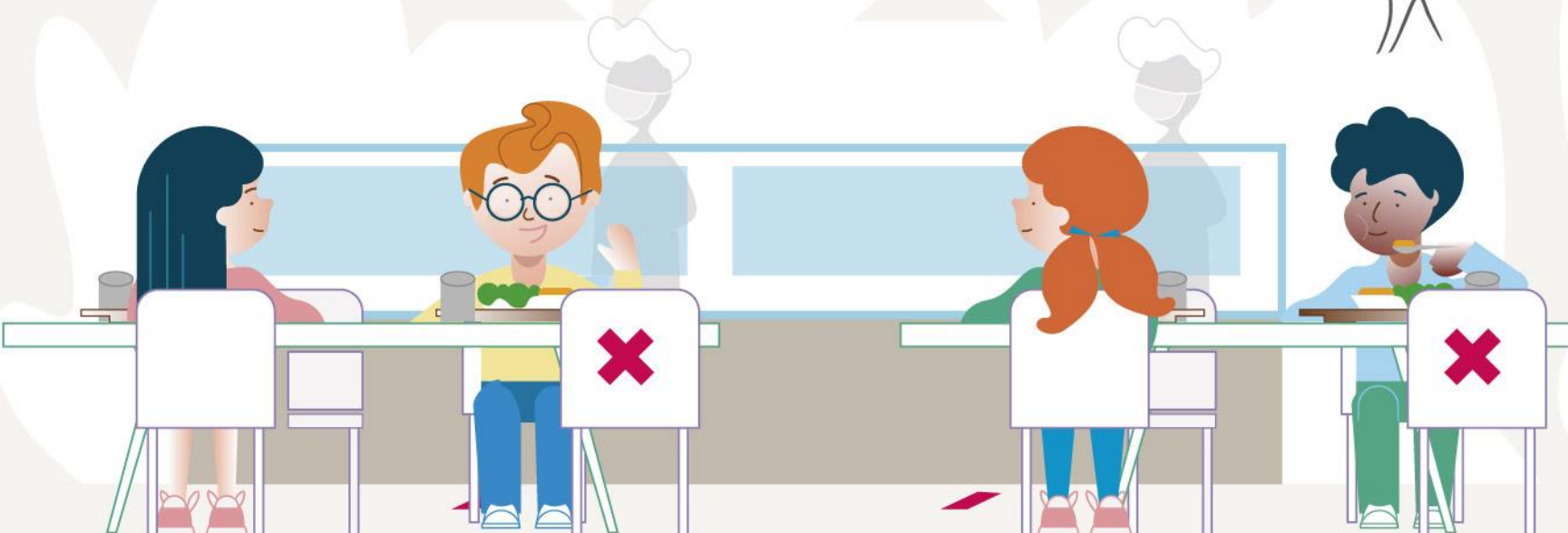
31

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**



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

- +
- +
- +

- +
- +
- +
- +
- +
- +
- +
- +
- +
- +

fruita

lacti

lacti

fruita

@hostesa
www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

