

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02

Crema de temporada (carbassa, moniato i porro)
 Truita de patates
 Enciam i tomàquet
 Pa i Fruita fresca de temporada
 585,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:23,3g - HC:69,8g
 AGS:4,9g - Sucre:22,8g - Sal:2,0g

03

Espaguetis amb salsa napolitana
 Filet de lluç a la romana
 Mezclum amb olives negres
 Pa integral i Fruita fresca de temporada
 628,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:19,4g - HC:79,2g
 AGS:3,1g - Sucre:18,7g - Sal:2,5g

04

Arròs saltejat amb bolets
 Daus de gall dindi a la jardinera
 Pa i Fruita fresca de temporada
 680,6Kcal - Prot:35,6g - Lip:19,9g - HC:86,4g
 AGS:4,8g - Sucre:18,3g - Sal:1,6g

05

Cigrons amb espinacs
 "San Jacobo"
 Enciam i pastanaga
 Pa integral i logurt natural de proximitat
 728,6Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,7g - HC:81,2g
 AGS:6,2g - Sucre:17,8g - Sal:2,7g

06

Verdura tricolor
 Pernilets de pollastre amb herbes provençals
 Enciam i blat de moro
 Pa i Fruita fresca de temporada
 617,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:23,1g - HC:61,8g
 AGS:5,2g - Sucre:23,4g - Sal:1,9g

09

Crema de pastanaga
 Mandonguilles guisades amb xampinyons
 Pa i Fruita fresca de temporada
 660,4Kcal - Prot:22,9g - Lip:32,0g - HC:64,5g
 AGS:1,2g - Sucre:26,3g - Sal:1,5g

10

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó)
 Gall dindi a la planxa
 Amanida de tomàquet amb orenga
 Pa integral i logurt natural de proximitat
 531,2Kcal - Prot:41,5g - Lip:21,7g - HC:38,0g
 AGS:6,7g - Sucre:16,4g - Sal:2,5g

11

Arròs amb salsa de tomàquet
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Pa i Fruita fresca de temporada
 574,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:17,6g - HC:86,4g
 AGS:3,3g - Sucre:17,2g - Sal:2,3g

12

Sopa de galets
 Bacallà a la romana
 Enciam i blat de moro
 Pa integral i Fruita fresca de temporada
 497,7Kcal - Prot:23,9g - Lip:13,7g - HC:65,4g
 AGS:2,3g - Sucre:18,4g - Sal:8,2g

13

Mongetes seques saltejades amb all i julivert
 Contraçuixa de pollastre a la planxa
 Carbassó arrebossat
 Pa i Fruita fresca de temporada
 640,5Kcal - Prot:33,4g - Lip:28,4g - HC:58,0g
 AGS:5,5g - Sucre:16,5g - Sal:1,5g

16

Mongeta verda amb patata
 Truita de pernil dolç
 Enciam i tomàquet
 Pa i Fruita fresca de temporada
 467,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,2g - HC:61,7g
 AGS:3,0g - Sucre:19,9g - Sal:1,6g

17

Llenties amb arròs
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i brots de soja
 Pa integral i logurt natural de proximitat
 566,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:15,4g - HC:64,0g
 AGS:4,1g - Sucre:9,6g - Sal:2,0g

18

Crema de carbassó
 Fideuà de peix
 Pa i Fruita fresca de temporada
 528,1Kcal - Prot:17,4g - Lip:8,3g - HC:91,5g
 AGS:1,4g - Sucre:20,9g - Sal:1,5g

19

Cigrons saltejats amb verdures
 Pollastre arrebossat
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca de temporada
 563,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,5g - HC:52,8g
 AGS:3,4g - Sucre:17,1g - Sal:2,5g

20

Sopa d'au amb arròs
 Fricandó de vedella amb sofregit de verdures
 Patates xips
 Pa i Fruita fresca de temporada
 836,9Kcal - Prot:37,9g - Lip:38,6g - HC:80,7g
 AGS:14,4g - Sucre:18,6g - Sal:2,0g

23

Cassoleta d'arròs amb verdures
 Ous durs amb beixamel gratinats
 Enciam i pastanaga
 Pa i Fruita fresca de temporada
 709,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,7g - HC:91,1g
 AGS:7,7g - Sucre:21,3g - Sal:2,3g

24

Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga
 Pit de gall dindi a la planxa
 Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives
 Pa integral i Fruita fresca de temporada
 588,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:15,0g - HC:63,0g
 AGS:2,7g - Sucre:17,9g - Sal:2,4g

25

Bròquil amb patates
 Castanyola al grill

 Enciam i blat de moro
 Pa i Fruita fresca de temporada
 495,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:59,0g
 AGS:2,3g - Sucre:18,7g - Sal:1,7g

26

Sopa amb pistons
 Hamburguesa a la planxa
 Amanida de tomàquet i enciam
 Pa integral i logurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca
 579,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,2g - HC:54,9g
 AGS:8,0g - Sucre:13,1g - Sal:2,6g

27

Patates a la marinera
 Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons i ceba
 Pa i Fruita fresca de temporada
 637,1Kcal - Prot:38,7g - Lip:20,4g - HC:69,3g
 AGS:4,9g - Sucre:19,3g - Sal:1,7g

30

Crema de cigrons
 Botifarra a la planxa
 ceba caramel·litzada
 Pa i Fruita fresca de temporada
 858,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:30,2g - HC:111,4g
 AGS:7,5g - Sucre:53,7g - Sal:4,6g



Cada mes comptarem amb una nova recepta especial per gaudir del peix al menjador



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

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	

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

