

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

06

FIESTA

07

Gaspacho casero
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Patata panadera al horno
Pan blanco/integral y Fruta fresca
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

13

Arroz a la hortelana
Pechuga de pavo al horno
Lechuga y tomate
Pan blanco/integral y Fruta fresca
502,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,5g - HC:68,6g
AGS:2,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,4g

20

COMIDA ESPECIAL DE FINAL DE CURSO

27

14

Menestra salteada
Fideua de marisco
Pan blanco/integral y Fruta fresca
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

21

Hummus de garbanzos con picatostes
Palometa al grill con cous cous
Pan blanco/integral y Yogur natural
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,6g

28

01

Brócoli salteado con patatas
Escalope de pollo empanado
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Fruta fresca
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g
AGS:3,2g - Azúcares:16,1g - Sal:1,9g

08

Espirales con tomate
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Yogur natural
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g
AGS:7,6g - Azúcares:19,6g - Sal:3,3g

15

Empedrado de alubias blancas
Tortilla de calabacín
Lechuga y maíz
Pan blanco/integral y Fruta fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Azúcares:16,0g - Sal:2,4g

22

Judías verdes con patatas al vapor
Contramuslo de pollo al horno
Lechuga y tomate
Pan blanco/integral y Fruta fresca
515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:59,4g
AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g

29

02

Guisantes salteados con patatas
Tortilla de calabacín
Lechuga y zanahoria
Pan blanco/integral y Fruta fresca
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:6,6g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

09

Paella de verduras
Medallón de salmón a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

16

Coliflor con bechamel gratinada
Bacalao al horno con pisto
Patatas fritas
Pan blanco/integral y Yogur natural
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Azúcares:22,5g - Sal:1,9g

23

30

03

FIESTA

10

Judías verdes con patatas
Garbanzos salteados con verduras
Pan blanco/integral y Fruta fresca
568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g
AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g

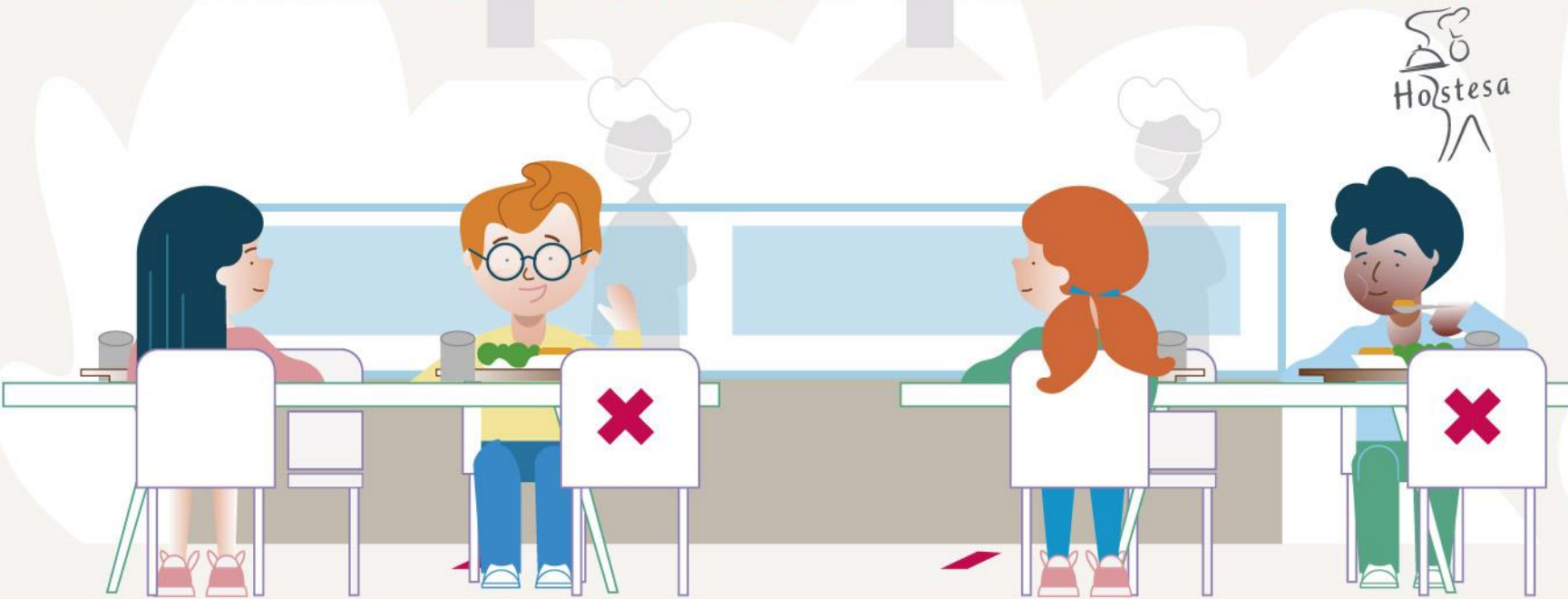
17

Crema saint germain
Butifarra a la plancha
Tomate y aceitunas
Pan blanco/integral y Fruta fresca
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g
AGS:8,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g

24



VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

1 Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

2 Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

3 Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

@hostesa

www.hostesa.com

Entidades colaboradoras:

