

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



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

06

**FESTA**

07

*Gaspàtxo casolà  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals  
Patates panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g  
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g*

01

*Bròquil amb patates  
Pollastre arrebossat  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g  
AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g*

02

*Pèsols saltejats amb patata  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g  
AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g*

03

**FESTA**

13

*Arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
502,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:12,5g - HC:68,6g  
AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g*

14

*Minestra saltejada  
Fideuà de marisc  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g  
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g*

15

*Empedrat de mongetes blanques  
Truita de carbassó  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g  
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g*

16

*Coliflor amb beixamel gratinada  
Bacallà amb samfaina  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural  
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g  
AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g*

17

*Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Botifarra a la planxa  
Amanida de tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g  
AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g*

20

**DINAR ESPECIAL  
FINAL DE CURS**

21

*Hummus de cigrons amb pa torrat  
Castanyola al grill amb cous cous  
-  
Pa blanc/integral i logurt natural  
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g  
AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g*

22

*Mongetes verdes amb patata  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:59,4g  
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g*

23

24

27

28

29

30



# 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	

