

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



06

*Minestra bullida  
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
547,8Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,5g - HC:70,2g*

13

*Llenties ECO amb verdures Ametller  
Truita de patata i tonyina amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g*

20

**FESTA**

27

*Llenties ECO amb verdures Ametller  
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g*

07

*Arròs amb salsa de tomàquet  
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g*

14

*Crema de verdures natural Ametller  
Caldereta de rap i calamars amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g - HC:101,7g*

21

*Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat  
Cigrons saltejats amb ceba i bacó  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
555,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:9,5g - HC:91,3g*

28

*Crema de carbassa natural Ametller  
Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g*

01

*Llenties ECO amb verdures Ametller  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g*

08

*Cigrons amb patates  
Vedella a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g*

15

*Sopa d'au amb estrelles  
Pizza de pernil i formatge  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g*

22

*Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)  
Truita amb formatge amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g*

02

*Paella mixta  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g*

09

*Macarrons a la bolonyesa  
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g*

16

*Trinxat de col Ametller amb patates  
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g*

23

*Arròs tres delícies  
Estofat de gall dindi amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g*

03

*Coliflor fresca amb patata  
Maires a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g*

10

*Taco de verdures Ametller amb salsa barbacoa  
Gall dindi amb salsa de formatge  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g*

17

**MENÚ  
CARNESTOLTES**

24

*Pèsols amb patates  
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g*



# TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES



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:

