

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

06

FESTIU

07

*Arròs del Delta de l'Ebre a la milanesa
veggie
Truita de formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g -
HC:101,7g*

08

*Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro,
tomàquet i olives)
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
611,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,5g - HC:93,7g*

09

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

10

*Crema tèbia de carbassó natural Ametller amb
crostons
Mongetes blanques saltejades amb verdures i
pernil dolç
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g*

13

*Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g*

14

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

15

*Espaguetis a la florentina (amb espinacs i
beixamel)
Truita de patata i tonyina amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
823,8Kcal - Prot:33,6g - Lip:34,7g - HC:89,5g*

16

*Arròs del Delta de l'Ebre 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*

17

*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*

20

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

21

*Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i
pastanaga Ametller)
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
579,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:23,3g - HC:66,2g*

22

*DINAR ESPECIAL
FINAL DE CURS*

23

24

27

28

29

30

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Cristina López Hernández
Nº de Colegiada:
CAT000304

**BONES
VACANCES
A TOTS!**

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:

