

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02

Amanida de lleties ECO amb pebrot vermell,
cogombre i pastanaga Ametller
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
631,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,3g - HC:79,9g

03

Crema tèbia de carbassa Ametller
Pernilets de pollastre groc a les herbes
provençals amb patates panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
620,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,9g - HC:64,6g

04

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre amb
vinagreta de tomàquet
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
735,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:28,6g - HC:92,6g

05

Espirals amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
634,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:24,3g - HC:70,3g

06

Mongeta verda amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i bacó
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g

09

Arròs del Delta de l'Ebre amb verdures
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
626,6Kcal - Prot:35,7g - Lip:13,6g - HC:86,9g

10

Minestra de verdures saltejada
Fideuà de peix
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
574,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:10,7g - HC:93,0g

11

Empedrat de mongetes blanques
Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
583,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:25,4g - HC:57,6g

12

Coliflor amb beixamel gratinada
Bacallà amb samfaina amb patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g

13

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Botifarra a la planxa amb amanida de
tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

16

Arròs del Delta de l'Ebre amb tomàquet
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

17

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga
Castanyola al grill amb verdures saltejades
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
694,6Kcal - Prot:39,2g - Lip:21,1g - HC:81,7g

18

Mongetes verdes amb patata
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb
enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:59,4g

19

Tallarines al pesto
Hamburguesa a la planxa amb ceba
brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g

20

Coca de recapte amb verdures d'Ametller
Mongetes blanques saltejades amb ceba i
pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g - HC:62,8g

23

Crema freda de carbassó i porro Ametller
Espaguetis ECO a la milanesa vegana (salsa de
tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
549,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:10,0g - HC:87,6g

24

Coliflor fresca amb patata
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g

25

Amanida de lleties ECO amb tomàquet, blat
de moro, pastanaga i olives
Gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g

26

Paella mixta (arròs del Delta de l'Ebre)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
597,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:78,5g

27

Empedrat de cigrons
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
635,2Kcal - Prot:20,1g - Lip:21,6g - HC:83,6g

30

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

31

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre amb
enciam, formatge fresc i blat de moro
Pollastre groc a la planxa amb verdures
saltejades
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g

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



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:

