

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


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

**01**

Sopa de peix amb arròs  
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g

**02**

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

**03**

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

**04**

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

**07**

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

**08**

Arròs del Delta de l'Ebre 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

**09**

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

**10**

Macarrons a la carbonara  
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

**11**

Taco de verdures Ametller amb salsa barbaçoa  
Llenties ECO amb verdures Ametller  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g

**14**

Espirals amb tomàquet i verdures  
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g

**15**

Arròs del Delta de l'Ebre de muntanya (ceba,  
tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Truita de patata i tonyina amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g -  
HC:101,7g

**16**

Sopa d'au amb estrelles  
Mongetes blanques saltejades amb verdures i  
pernil dolç  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g

**17**

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

**18**

Crema de verdures natural Ametller  
Caldereta de rap i calamars amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g

**21**

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

**22**

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

**23**

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

**24**

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

**25**

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

**28**

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

**29**

Tallarines napolitana  
Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat  
de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g

**30**

Sopa d'au amb fideus ECO  
Pollastre groc al forn amb saltejat de  
xampinyons, ceba i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g

**31**

Paella de verdures (arròs del Delta de l'Ebre)  
Salmó al forn amb patates xips  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g

# 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:

