

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**03**

Llenties ECO amb verdures Ametller  
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g

**04**

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre (carbassó, pastanaga, tomàquet i ceba)  
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g

**05**

Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent  
Saltejat de cigrons amb verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g

**06**

Macarrons amb tomàquet  
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
593,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,2g - HC:74,3g

**07**

Mongetes verdes amb patata  
Mandonguilles a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g

**10**

Arròs del Delta de l'Ebre tres delícies  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
631,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

**11**

Pèsols saltejats amb pernil salat  
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
560,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,1g - HC:69,8g

**12**

*FESTIU*

**13**

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons  
Llacets amb carn picada i formatge  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

**14**

Bròquil fresc amb patates  
Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

**17**

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

**18**

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

**19**

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

**20**

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

**21**

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

**24**

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

**25**

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

**26**

Empedrat de mongetes blanques  
Trita 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

**27**

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

**28**

*DINAR  
CASTANYADA*

**31**

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

# 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	
		fruita	

