

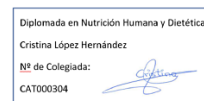
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

05

06

07

08

09

Macarrons amb tomàquet gratinats amb formatge
Croquetes de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
663,5Kcal - Prot:34,0g - Lip:26,2g - HC:70,8g

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

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

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

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

12

13

14

15

16

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

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

Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent
Pollastre groc al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
701,5Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,9g - HC:86,4g

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

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

19

20

21

22

23

Macarrons al pesto
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
705,1Kcal - Prot:40,2g - Lip:24,5g - HC:77,8g

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
675,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:27,5g - HC:71,5g

Arròs del Delta de l'Ebre amb tomàquet
Bacallà gratinat amb flocs de blat de moro i pastanaga baby
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g

Mongetes verdes amb patata
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g

Crema de llegums (mongeta blanca)
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
541,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:28,1g - HC:46,9g

26

27

28

29

30

FESTIU

Lleties ECO amb verdures Ametller
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
621,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,7g - HC:73,4g

Bròquil fresc amb patata
Gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
631,9Kcal - Prot:40,1g - Lip:22,3g - HC:62,8g

Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous)
Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g

Crema de verdures de temporada Ametller
Paella mixta (arròs del Delta de l'Ebre)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g

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 | |

