



# MENÚ

MAIG 2022

ESCOLA CLARET – Recomanacions de sopars

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

02

VERDURA CREMA  
PEIX BLANC + PATATA  
LÀCTIC

03

PASTA  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

04

VERDURA  
LLEGUM + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

05

VERDURA  
OU + PATATA  
FRUITA

06

ARRÒS  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

09

VERDURA CREMA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

10

ALTRES CEREALS  
VEDELLA + VERDURA  
LÀCTIC

11

VERDURA  
AU + PASTA  
LÀCTIC

12

ARRÒS  
OU + VERDURA  
FRUITA

13

PASTA  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

16

VERDURA  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

17

VERDURA  
PORC + PATATA  
LÀCTIC

18

ALTRES CEREALS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

19

VERDURA  
PEIX BLANC + PATATA  
FRUITA

20

ARRÒS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

23

PASTA  
AU + VERDURA  
LÀCTIC

24

ALTRES CEREALS  
OU + VERDURA  
LÀCTIC

25

VERDURA  
VEDELLA + ALTRES CEREALS  
LÀCTIC

26

VERDURA  
PEIX BLAU + PATATA  
FRUITA

27


VERDURA  
AU + PATATA  
LÀCTIC

30

ALTRES CEREALS  
LLEGUM + VERDURA  
LÀCTIC

31

VERDURA  
PEIX BLAU + PATATA  
LÀCTIC

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

- EST.  1830 -  
**AMETLLER**  
**ORIGEN**  
**ESCOLES**

# 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:



**AENOR**  
PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
HOSTESA