

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOURS
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

02

Paella mixta (arròs del Delta de l'Ebre)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03

Lenties ECO amb verdures Ametller
Gall dindi a la planxa amb carbassó
arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

04

Coliflor fresca amb patata
Maires a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

07

Minestra bullida
Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

09

Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Macarrons a la carbonara
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

11

Taco de verdures Ametller amb salsa barbaça
Llenties ECO amb verdures Ametller
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14

Espirals amb tomàquet i verdures
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

16

Sopa d'au amb estrelles
Mongetes blanques saltejades amb verdures i
pernil dolç
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

18

Crema de verdures natural Ametller
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

21

Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

Crema de pastanaga natural Ametller
Cigrons saltejats amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i
beixamel)
Truita amb formatge amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Arròs del Delta de l'Ebre tres delícies
Estofat de gall dindi amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

25

Pèsols amb patates
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

28

Llenties ECO amb verdures Ametller
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

31

Paella de verdures (arròs del Delta de l'Ebre)
Salmó al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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:

