

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOURS
DIVENDRES


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

01

Sopa de peix amb arròs
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

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

03

Patates amb verdures Ametller (sense pèsols
ni mongeta verda)
Gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
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

Bròquil saltejat amb pastanaga
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

Patates amb verdures (sense pèsols ni
mongeta verda)
Vedella amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

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

11

Verdures al wok (carbassó, pastanaga i col)
Cinta de llom amb patata al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14

Espirals amb tomàquet i verdures (sense
pèsols ni mongeta verda)
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
Hamburguesa de pollastre (sense soja) amb
ceba
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 carbassa i carbassó natural Ametller
Caldereta de rap i calamars amb patates
(sense pèsols ni mongeta verda)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

21

Patata i pastanaga
Mandonguilles (sense soja) amb salsa de
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

Crema de pastanaga natural Ametller
Bacallà amb verduretes amb patata al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

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

24

Arròs del Delta de l'Ebre amb pastanaga i
blat de moro
Estofat de gall dindi (sense pèsols ni mongeta
verda) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

25

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

28

Patates amb verdures Ametller (sense pèsols
ni mongeta verda)
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Tallarines napolitana
Hamburguesa (sense soja) 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)
(sense pèsols ni mongeta verda)
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

