

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


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

**01**

Sopa de verdures amb arròs  
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**02**

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

**03**

Llenties 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 barbaçoa  
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  
Ous mimosa  
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 panses i 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:

