

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

01

Sopa de peix amb arròs
Croquetes de pernil (sense ou) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

Paella mixta (arròs del Delta de l'Ebre)
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03

Lenties ECO amb verdures Ametller
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

Minestra bullida
Cinta de llom a la planxa 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 (sense ou) a la carbonara (sense ou)
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)
Lenties ECO amb verdures Ametller
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14

Espirals amb tomàquet i verdures
Llom arrebossat (sense ou) 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)
Contraeix de gall dindi amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Sopa d'au amb estrelles (sense ou)
Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç (sense ou)
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 (sense ou) 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 (sense ou) a la florentina (amb espinacs i beixamel sense ou)
Costella de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Arròs del Delta de l'Ebre tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Estofat de gall dindi amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

25

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

28

Lenties ECO amb verdures Ametller
Nuggets de pollastre casolans (sense ou) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

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

30

Sopa d'au amb fideus (sense ou)
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	
		fruita	

