



MENÚ

OCTUBRE 2022

ESCOLA CLARET – sense fructosa ni lactosa

DILLUNS

03

Crema de lleties ECO (sense ceba)
Truita francesa amb enciam i olives negres
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

DIMARTS

04

Arròs del Delta de l'Ebre en blanc amb oli d'oliva
Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

DIMECRES

05

Crema tèbia de carbassó natural (sense ceba)
Cinta de llom a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

DIJOURS

06

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

DIVENDRES

07

Bròquil amb patata
Cinta de llom al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

10

Arròs del Delta de l'Ebre en blanc amb oli d'oliva
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

11

Col saltejada amb pernil salat
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

12

FESTIU

13

Crema natural de xampinyons Ametller (sense ceba)
Llacets en blanc amb tonyina
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

14

Bròquil fresc amb patates
Pollastre groc arrebossat amb enciam i olives verdes
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

17

Crema de lleties ECO (sense ceba)
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

18

Crema d'espínacs (sense ceba)
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates panadera
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

19

Arròs del Delta de l'Ebre en blanc amb oli d'oliva
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

20

Espirals en blanc amb oli d'oliva i pebre vermell
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

21

Bròquil fresc amb patata
Gall dindi al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

24

Arròs del Delta de l'Ebre saltejat amb xampinyons
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

25

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva
Lluç a la planxa amb carbassó rostit
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

26

Espínacs saltejats amb patata
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

27

Coliflor saltejada amb oli d'oliva i pebre vermell
Bacallà al forn amb patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorant

28

DINAR
CASTANYADA

31

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ



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



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