

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Amanida de patata amb pebrot vermell,
cogombre i pastanaga Ametller
Trita francesa casolana amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Crema tèbia de carbassa Ametller
Pernilets de pollastre groc a les herbes
provençals amb patates panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

04

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre amb
vinagreta de tomàquet
Salsitxes (sense soja) a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

Espirals amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

06

Bròquil fresc amb patata
Gall dindi al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

Arròs del Delta de l'Ebre amb verdures (sense
pèsols ni mongeta verda)
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Saltejat de carbassó, albergínia, pastanaga i
ceba
Fideuà de peix (sense mongeta verda ni
pèsols)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot
vermell)
Trita francesa casolana amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Coliflor amb beixamel gratinada (sense soja)
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

13

Crema de porro
Botifarra (sense soja) a la planxa amb
amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Arròs del Delta de l'Ebre amb tomàquet
Trita francesa casolana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Crema de carbassó natural
Castanyola al forn amb verdures saltejades
(sense pèsols ni mongeta verda)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Bròquil amb patata
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb
enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

Tallarines al pesto (sense soja)
Hamburguesa (sense soja) a la planxa amb
ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

20

Panini amb verdures d'Ametller (formatge
sense soja)
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Crema freda de carbassó i porro Ametller
Espaguetis ECO amb tomàquet i pollastre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

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

25

Amanida de patata amb tomàquet, blat de
moro, pastanaga i olives
Gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26

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

27

Espinacs saltejats amb patates
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

Bròquil saltejat amb pastanaga
Trita francesa casolana amb rodes de
tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

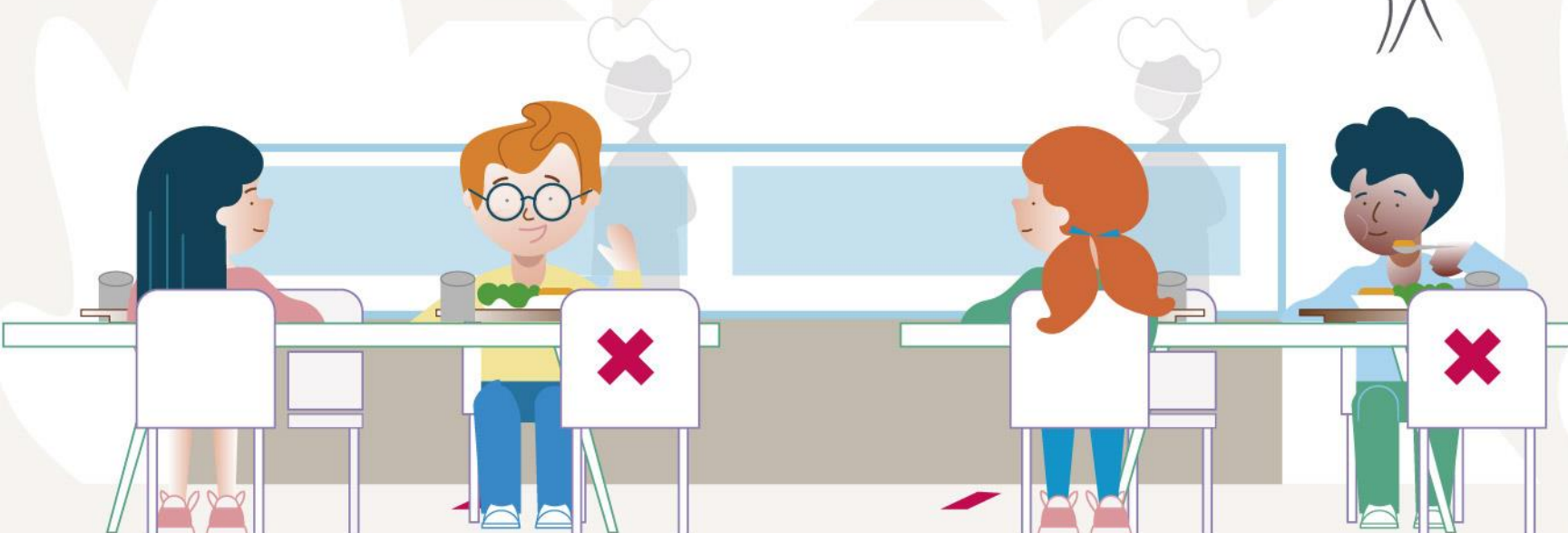
Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre amb
enciam, formatge fresc i blat de moro
Pollastre groc a la planxa amb verdures
saltejades (sense pèsols ni mongeta verda)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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:

