

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**02**

Amanida de lleties ECO amb pebrot vermell,  
cogombre i pastanaga Ametller  
Truita francesa 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 a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**05**

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

**06**

Mongeta verda amb patata  
Cigrons saltejats amb ceba i bacó  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**09**

Arròs del Delta de l'Ebre amb verdures  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**10**

Minestra de verdures saltejada  
Fideuà de pollastre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**11**

Empedrat de mongetes blanques  
Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de  
moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12**

Coliflor amb beixamel gratinada  
Vedella amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**13**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Botifarra 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  
Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**17**

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga  
Magra al forn amb verdures saltejades  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**18**

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

**19**

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

**20**

Coca de recapte amb verdures d'Ametller  
Mongetes blanques saltejades amb ceba i  
pernil salat  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**23**

Crema freda de carbassó i porro Ametller  
Espaguetis ECO a la milanesa vegana (salsa de  
tomàquet i soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**24**

Coliflor fresca amb patata  
Hamburguesa de vedella amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**25**

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

**26**

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

**27**

Empedrat de cigrons  
Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**30**

Minestra bullida  
Truita de patata i ceba 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  
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



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:

