

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01
Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02
Macarrons a la carbonara amb gall dindi
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

06
FESTIU

07
Arròs del Delta de l'Ebre a la milanesa veggio
Truita de formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

08
Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09
Trinxat de col Ametller amb patates
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

10
Crema tèbia de carbassó natural Ametller amb crostons
Mongetes blanques saltejades amb verdures i gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

13
Verdura tricolor
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14
Crema de pastanaga natural Ametller
Cigrons saltejats amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15
Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)
Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16
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

17
Pèsols amb patates
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20
Amanida de lleties ECO amb tomàquet, ceba i pebrot Ametller
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

21
Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga Ametller)
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22
DINAR ESPECIAL
FINAL DE CURS

27

28

29

30

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 | |

