

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 d'au 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

Mongeta verda amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i gall dindi
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 peix
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

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

12

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

13

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Salsitxes d'au 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
Castanyola al grill 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 de vedella 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 verdures
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
Lluç a l'andalusa 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 bacallà 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

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 |

