



MENÚ

OCTUBRE 2022

ESCOLA CLARET – sense proteïna llet de vaca (PLV)

DILLUNS

03

Llenties ECO amb verdures Ametller
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DIMARTS

04

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre (carbassó, pastanaga, tomàquet i ceba)
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DIMECRES

05

Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent
Saltejat de cigrons amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DIJOURS

06

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

DIVENDRES

07

Mongetes verdes amb patata
Cinta de llom al forn amb minestra saltejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Arròs del Delta de l'Ebre tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)
Cinta de llom a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Pèsols saltejats amb pernil salat
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

FESTIU

13

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons
Llacets amb tonyina
Pa blanc/integral i logurt de soja

14

Bròquil fresc amb patates
Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

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

18

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

19

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre amb vinagreta de tomàquet
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

Espirals amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

21

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

24

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

25

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

26

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

27

Coliflor amb beixamel gratinada (sense làctics)
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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	

