

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02
03
04
05
06


Revisat per Maider Pellejero Grocin
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº NA00166

09
10
11
12
13

Crema de tardor (boniato, carbassa i porro)
Llenties ECO amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
585,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,0g - HC:86,9g
AGS:3,0g - Sucres:14,6g - Sal:1,4g

Sopa d'au amb fideus ECO
Truita de formatge (ou ECO) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
648,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:9,4g - HC:109,3g
AGS:1,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,3g

Hummus de cigrons ECO amb dips de pastanaga i bastonets
Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
744,9Kcal - Prot:39,6g - Lip:34,6g - HC:62,6g
AGS:2,9g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet
Verat al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
589,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:26,6g - HC:58,4g
AGS:6,4g - Sucres:28,3g - Sal:1,8g

Mongetes blanques ECO estofades amb verdures
Llom en salsa de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
877,9Kcal - Prot:56,8g - Lip:19,0g - HC:106,7g
AGS:2,3g - Sucres:18,9g - Sal:1,5g

16
17
18
19
20

Amanida de tomàquet i formatge fresc
Llenties ECO amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
535,2Kcal - Prot:25,9g - Lip:24,2g - HC:48,1g
AGS:4,9g - Sucres:20,4g - Sal:1,6g

Arròs ECO amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
676,7Kcal - Prot:46,2g - Lip:16,6g - HC:75,1g
AGS:2,9g - Sucres:17,9g - Sal:1,7g

Cigrons amb patates ECO
Conill rostit amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
669,3Kcal - Prot:14,8g - Lip:18,7g - HC:103,9g
AGS:2,4g - Sucres:19,1g - Sal:0,9g

Crema de pèsols
Truita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
579,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,0g - HC:96,6g
AGS:1,3g - Sucres:23,6g - Sal:1,8g

Espaguetis ECO integrals aglio-olio
Caldereta de rap i calamar
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
621,5Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,4g - HC:477,3g
AGS:4,9g - Sucres:16,5g - Sal:2,4g

23
24
25
26
27

Espaguetis ECO al pesto
Medalló de salmó al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
619,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:22,8g - HC:68,2g
AGS:5,2g - Sucres:15,8g - Sal:1,4g

Mongeta tendra amb patata ECO
Espirals de pèsol a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g
AGS:4,4g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
590,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,1g - HC:76,5g
AGS:3,8g - Sucres:24,2g - Sal:2,8g

Llenties ECO estofades amb verdures
Truita francesa (ou ECO) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
604,1Kcal - Prot:19,1g - Lip:12,4g - HC:97,9g
AGS:1,6g - Sucres:21,1g - Sal:0,9g

Coca de recapte
Mongetes blanques ECO saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca
664,8Kcal - Prot:24,1g - Lip:8,3g - HC:116,1g
AGS:1,3g - Sucres:24,5g - Sal:1,0g

30
31

Llenties ECO estofades amb verdures
Conill rostit amb tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO
878,7Kcal - Prot:58,3g - Lip:12,2g - HC:121,4g
AGS:2,5g - Sucres:19,7g - Sal:1,1g

Risotto ECO de carbassa
Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
675,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:33,3g - HC:65,6g
AGS:8,9g - Sucres:14,7g - Sal:1,3g

FRUITA DE TEMPORADA

Poma, plàtan, pera,
taronja, mandarina



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	

