



# MENÚ

MARÇ 2022

SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Llenties amb verdures  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

02

Cigrons amb patates  
Maires a la planxa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa i Fruita fresca

03

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Vedella a la jardinera  
Pa i Fruita fresca

04

Macarrons amb tomàquet  
Lluç a l'andalusa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07

Crema de xampinyons amb crostons  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Arròs amb carbassa i carbassó  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca

09

Bròquil saltejat amb patates  
Cuixetes de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

10

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat  
Filet de vedella a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

11

Sopa de verdures amb fideus  
Lluç amb patata, tomàquet i ceba  
Pa i Fruita fresca

14

Llenties ECO amb verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

15

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals  
Patates panaderes al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Paella de verdures  
Carn magra a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa i logurt natural

17

Espirals amb tomàquet  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Cigrons amb oli d'oliva  
Lluç a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa i Fruita fresca

21

**FESTA PRIMAVERA**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Pit de gall dindi a la planxa amb patates xips  
Pa blanc/integral i Sol de primavera (gelatina de llimona amb xarop de fruits del bosc)

22

Fideuà de marisc  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca

23

Mongetes blanques amb patates  
Filet de vedella a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa i Fruita fresca

24

Crema Saint Germain  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Tomàquet i olives  
Pa i Fruita fresca

25

Sopa De verdures amb galets  
Bacallà al forn amb samfaina  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Arròs amb salsa de tomàquet  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i olives  
Pa i Fruita fresca

29

Mongetes blanques amb patates  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa i Fruita fresca

30

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet ECO  
Pa i Fruita fresca

31

Tallarines amb xampinyons  
Carn magra a la planxa  
Ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

# 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	

