



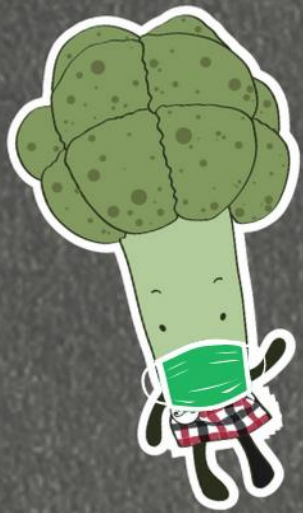
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Arròs amb tomàquet i orenga Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre	14 Gaspatxo amb crostons Botifarra al forn amb amanida	15 Verdura d'estiu amb patates Ales de pollastre rostides al forn amb amanida	16 Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre i olives Llenties amb verdures i arròs amb un toc de comí	17 Espaguetis a la siciliana Peix de mercat amb amanida
20 Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa	21 Crema de verdures d'estiu Guisat de cigrons amb bulgur	22 Verdura de tardor amb patata Hamburguesa de vedella amb patates xips	23 Arròs a la cassola de verdures Truita de carbassó amb amanida	24 Estofat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida
27 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida	28 Verdura de tardor amb patata Cigrons estofats amb quinoa	29 Sopa de verdures amb pistons Pit de pollastre arrebossat amb amanida	30 Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i pebrot Cap de llom al forn amb salsa de poma i cuscús	

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- Els menús estan revisats per en David Caballé i la dietista Mireia Oriol i Noguera,

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Les mesures de contenció

Covid-19

A la cuina



Ús obligatori de mascareta i guants per tot el personal



Obligatorietat de mantenir la distància social en la mesura del possible



Evitem l'ús compartit d'estris de cuina



Reduïm l'ús de paper i evitem el contacte social durant la gestió de comandes

Al menjador



Evitem el contacte entre alumnes de diferents grups estables *



Eliminem estris compartits a les taules, com ara enciameres o setrills



Desinfectem l'espai de menjador després de cada torn



Garantim el rentat de mans abans i després del servei proporcionant gel hidroalcohòlic

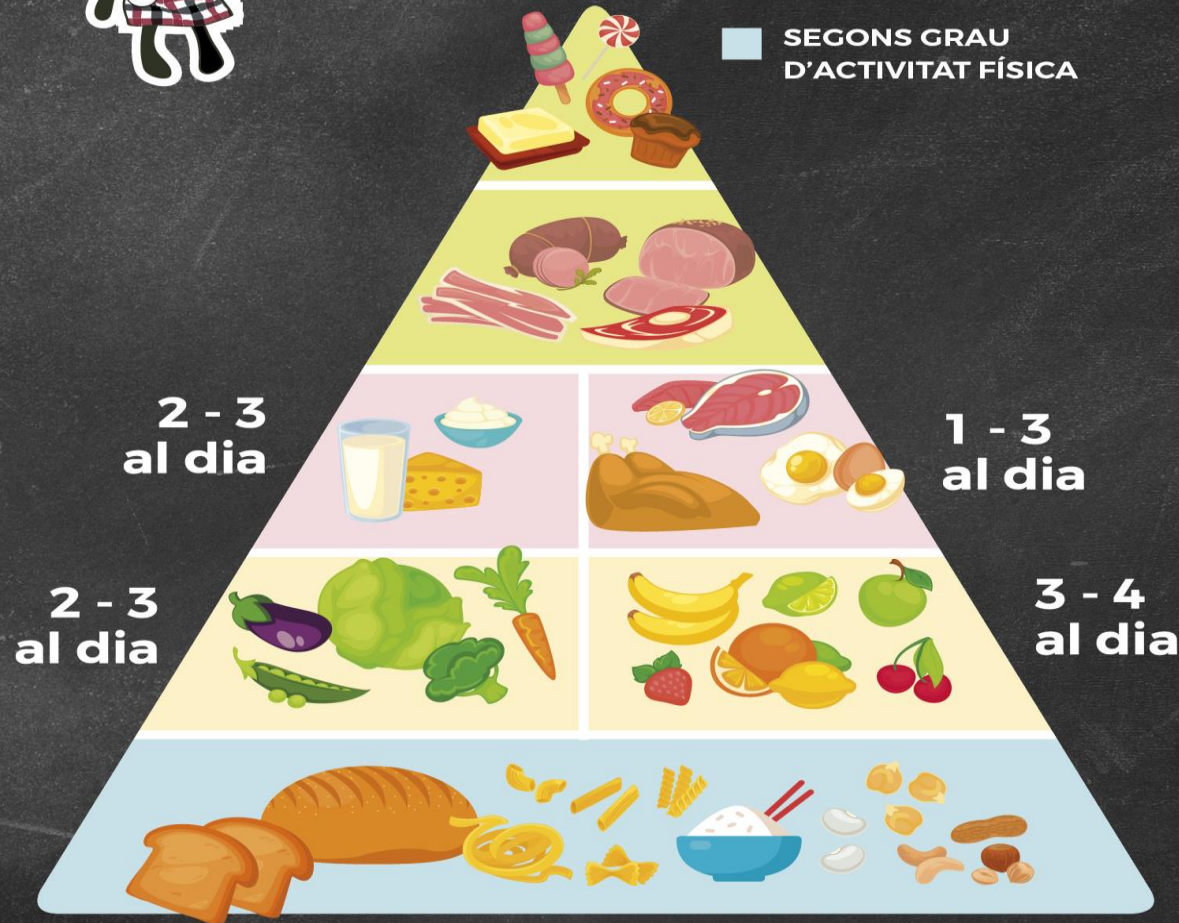
*mitjançant habilitació d'aules com a menjador, l'augment de torns i l'eliminació de les línies d'autoservei

DIETA SALUDABLE

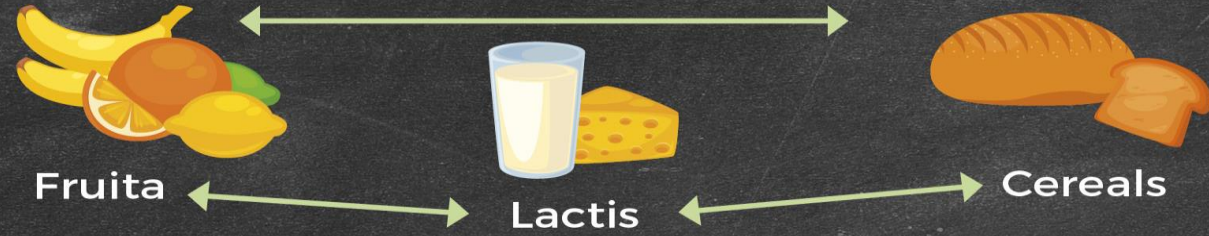


■ CONSUM OPCIONAL
OCASIONAL I MODERAT

■ SEGONS GRAU
D'ACTIVITAT FÍSICA



Esmorzars i berenars



Per aconseguir una dieta equilibrada entre dinars i sopars pots jugar amb les diferents opcions proteiques.

