MENÚ MARÇ 2021 ESCOLA LA FONT

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltades amb ceba i pastanaga Amanida de tomàquet amb orenga Pa i Fruita fresca de temporada 548,7Kcal - Prot:16,9g - Lip:9,7g - HC:87,5g AGS:1,5g - Sucres:28,1g - Sal:1,9g	**02** Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó) Mandonguilles guisades amb xampinyons Pa integral i Iogurt natural de proximitat amb topping sorpresa 740,1Kcal - Prot:32,2g - Lip:37,8g - HC:62,0g AGS:5,2g - Sucres:26,6g - Sal:2,0g	**03** Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Pa i Fruita fresca de temporada 561,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:16,4g - HC:86,2g AGS:3,2g - Sucres:17,0g - Sal:2,0g	**04** Cigrons amb verdures Contracuixa de pollastre a la planxa Carbassó arrebossat Pa integral i Fruita fresca de temporada 745,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:29,1g - HC:78,0g AGS:4,9g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g	**05** Sopa de galets Bacallà a la romana Enciam i blat de moro Pa i Fruita fresca de temporada 480,9Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,2g - HC:66,9g AGS:2,2g - Sucres:17,9g - Sal:1,8g
08 Mongeta verda amb patata Truita de tonyina Enciam i tomàquet Pa i Fruita fresca de temporada 571,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:23,8g - HC:59,4g AGS:2,8g - Sucres:18,7g - Sal:2,0g	**09** Sopa d'au amb arròs Fricandó de vedella amb sofregit de verdures Patates xips Pa integral i Iogurt natural de proximitat 758,7Kcal - Prot:34,2g - Lip:32,7g - HC:78,5g AGS:12,4g - Sucres:21,4g - Sal:2,1g	**10** Crema de carbassó Fideuà de peix Pa i Fruita fresca de temporada 524,5Kcal - Prot:16,9g - Lip:8,2g - HC:92,1g AGS:1,3g - Sucres:22,5g - Sal:1,5g	**11** Cigrons saltejats amb verduretes Pollastre arrebossat Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca de temporada 613,2Kcal - Prot:36,1g - Lip:18,1g - HC:69,3g AGS:2,7g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g	**12** Llenties amb arròs Filet de lluç a la planxa Enciam i brots de soja Pa i Fruita fresca de temporada 564,9Kcal - Prot:32,8g - Lip:11,9g - HC:76,3g AGS:2,0g - Sucres:17,3g - Sal:1,8g
15 Cassoleta d'arròs amb verdures Ous durs amb beixamel gratinats Enciam i pastanaga Pa i Fruita fresca de temporada 707,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:25,6g - HC:90,9g AGS:7,7g - Sucres:21,1g - Sal:2,3g	**16** Mongetes seques saltejades amb ceba i pastanaga Pit de gall dindi a la planxa Barreja d'enciams (iceberg i romana) i olives Pa integral i Fruita fresca de temporada 542,6Kcal - Prot:33,7g - Lip:13,0g - HC:62,8g AGS:2,3g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g	**17** Crema de bròquil Bacallà a l'andalusa Enciam i blat de moro Pa i Fruita fresca de temporada 456,2Kcal - Prot:20,8g - Lip:14,6g - HC:56,1g AGS:2,2g - Sucres:18,0g - Sal:1,7g	**18** Sopa amb pistons Hamburguesa a la planxa Amanida de tomàquet i enciam Pa integral i Iogurt natural de proximitat amb daus de fruita fresca 663,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:32,6g - HC:62,8g AGS:3,8g - Sucres:23,3g - Sal:1,4g	**19** Patates a la marinera Llenties estofades amb verdures Pa i Fruita fresca de temporada 544,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,2g - HC:89,3g AGS:1,4g - Sucres:20,6g - Sal:1,6g
22 Espaguettis a la florentina (espinacs) Filet de lluç al forn Enciam i mezclum amb pastanaga Pa i Fruita fresca de temporada 619,8Kcal - Prot:30,6g - Lip:17,2g - HC:81,5g AGS:5,0g - Sucres:19,0g - Sal:2,2g	**23** Crema de cigrons Botifarra a la planxa ceba caramel·litzada Pa integral i Fruita fresca de temporada 851,0Kcal - Prot:29,0g - Lip:30,4g - HC:107,8g AGS:7,6g - Sucres:53,8g - Sal:4,6g	**24** Saltejat de mongetes tendres amb patates Truita de formatge Enciam i blat de moro Pa i Iogurt natural de proximitat 593,9Kcal - Prot:28,9g - Lip:28,7g - HC:50,9g AGS:5,0g - Sucres:22,9g - Sal:1,5g	**25** Arròs amb salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca de temporada 672,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:26,0g - HC:80,4g AGS:8,0g - Sucres:17,6g - Sal:2,3g	**26** Llenties guisades amb verdures Croquetes de bacallà Patates fregides Pa i Fruita fresca de temporada 751,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:22,8g - HC:107,4g AGS:5,2g - Sucres:22,1g - Sal:2,0g
29 **SETMANA SANTA**	**30** **SETMANA SANTA**	**31** **SETMANA SANTA**		Consum de Proximitat ECO ***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

AENOR
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
HOSTESA

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

@hostesa
www.hostesa.com

Entitats col·laboradores: