

**MENÚ:**

BASAL

ESCOLA CLARET

GENER 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01****02****03***FELIÇ ANY NOU!!!***04****05**Arròs tres delícies **08**

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

Pèsols saltejats amb pernil salat **09**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

572,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,4g - HC:82,0g

Sopa d'au amb fideus ECO **10**

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

546,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,0g - HC:75,6g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **11**

Llacets amb carn picada i formatge

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

Bròquil fresc amb patates **12**

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

Paella de verdures **15**

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

663,6Kcal - Prot:40,2g - Lip:23,7g - HC:67,0g

Llenties ECO amb verdures Ametller **16**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

632,3Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,3g - HC:87,6g

Patates al forn amb all i oli **17**

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

698,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,2g - HC:72,1g

Espirals amb tomàquet **18**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

678,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:27,0g - HC:74,5g

Mongeta verda amb patata **19**

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

594,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:20,6g - HC:66,9g

Minestra de verdures saltejada **23**

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

574,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:10,7g - HC:93,0g

Mongetes blanques amb patates **24**

Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

656,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:76,2g

Sopa d'au amb galets **25**

Bacallà amb samfaina amb patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **26**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

Arròs amb tomàquet **29**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

DIA DE LA MÀGIA **30**

Pasta al gust

Croquetes sorpresa amb enciam i blat de moro

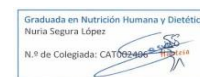
Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Cigrons estofats amb verdures **31**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

694,6Kcal - Prot:39,9g - Lip:24,0g - HC:73,6g



- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn
peix	ou
llegums	verdura
carn	ou
	peix

POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



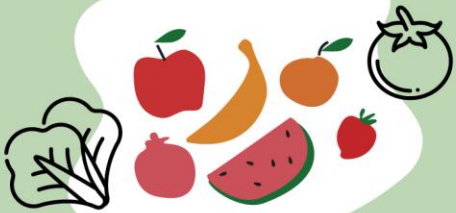
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



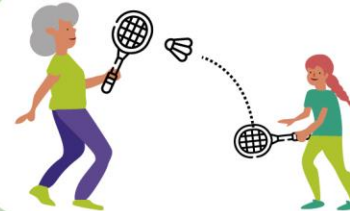
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com