

**MENÚ:****BASAL****ESCOLA CLARET****OCTUBRE 2024****DILLUNS****Arròs amb tomàquet 07**

Trita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Paella mixta 14

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

686,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:22,4g - HC:73,4g

Minestra bullida 21

Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

602,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:23,5g - HC:67,4g

Llenties ECO amb verdures Ametller 28

Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g

DIMARTS**Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina 01**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) 08

Salmó en salsa napolitana enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

663,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:15,8g - HC:90,6g

Sopa d'au amb pasta 15

Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

688,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:32,7g - HC:78,1g

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

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

680,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:21,9g - HC:85,0g

Arròs amb salsa de tomàquet 29

Trita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g - HC:101,7g

DIMECRES**Llenties ECO estofades 02**

Trita 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

Mongetes verdes amb patata 09

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

556,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,8g - HC:77,7g

Llenties ECO amb verdures Ametller 16

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

590,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:11,8g - HC:93,5g

Pèsols saltejats amb pernil 23

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g

**DINAR ESPECIAL
CASTANYADA 30**Crema de carbassa amb crostons
Rostit de vedella amb salsa de ceps i xips de moniato

Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

729,5Kcal - Prot:38,3g - Lip:21,8g - HC:91,7g

**DIJOUS****Sopa d'au amb galets 03**

Bacallà amb samfaina amb patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Tallarines al pesto 10

Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g

Crema freda de carbassó i porro Ametller 17

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

647,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,9g - HC:75,5g

Macarrons a la carbonara 24

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g

31**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓN****DIVENDRES****Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 04**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Crema de llenties ECO 11

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

672,0Kcal - Prot:44,0g - Lip:20,6g - HC:68,7g

Patates al forn amb all i oli 18

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

527,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,4g - HC:70,6g

Taco de verdures Ametller 25

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

635,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:28,3g - HC:69,4g

- EST. 1830 -**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



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



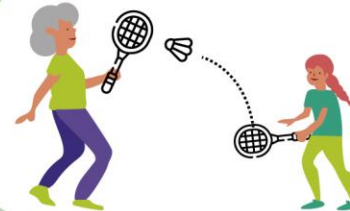
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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