

**MENÚ:****OVOLACTOVEGETARIANA****ESCOLA CLARET****GENER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****06****07****01****02****03**Llenties ECO amb verdures Ametller **08**

Cous cous amb col, pastanaga, ceba i porro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada **09**

Truita de formatge amb tomàquet amanit i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **10**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de mongeta blanca **13**

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb patata **14**

Cous cous amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **15**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons amb verdures **16**

Amanida de llenties amb tomàquet, blat de moro i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller **17**

Truita francesa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **20**

Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa de verdures amb estrelles **22**

Pizza de verdures i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **23**

Cigrons amb verdures

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de verdures natural Ametller **24**

Ous amb salsa de tomàquet amb patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **27**

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **28**

Cigrons saltejats amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense fruits secs) **29**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **30**

Hummus de cigrons amb bastonets de pa

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pèsols amb patates **31**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

# CrEa 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 VES 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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura  pasta/farinos

### 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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

