



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

Verdura tricolor **04**

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **05**

Cigrons saltejats amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto **06**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **07**

Hummus de cigrons amb bastonets de pa

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pèsols amb patates **08**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons amb tomàquet **11**

Llenties ECO amb verdures Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **12**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa minestrone amb fideus ECO **13**

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de mongeta blanca **14**

Paella de verdures

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Tallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) **15**

Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



Sopa minestrone amb pistons **18**

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **19**

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **20**

Llenties amb pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **21**

Cigrons amb cous cous

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de llenties ECO **22**

Remenat d'ou amb alls tendres amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de cigrons **25**

Paella de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **26**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **27**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **28**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **29**

Truita d'espínacs amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



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