

**MENÚ:****SENSE GLUTEN****ESCOLA CLARET****FEBRER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Llenties ECO (sense gluten) amb
verdures Ametller **03**Nuggets de pollastre casolans (sense
gluten) amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **04**Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus (sense gluten) **05**

Pollastre groc al forn amb patates xips

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **06**Salmó al forn amb saltejat de
xampinyons

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Tallarines (sense gluten) napolitana **07**Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons (sense gluten) **10**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **11**Truita de patata i carbassó amb enciam
i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **12**Lluç amb salsa de llimona (sense
gluten) i xips de moniato

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**Salsitxes de porc (sense gluten) a la
planxa amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema de llenties ECO (sense gluten) **14**Contraçuixa de pollastre groc al forn
amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada
Ametller **17**

Paella mixta

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **18**Contraçuixa de gall dindi a la planxa
amb carbassó rostit

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb
verdures Ametller **19**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **20**Botifarra (sense gluten) a la planxa amb
enciam i tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Espirals (sense gluten) gratinats amb
tomàquet i formatge **21**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **24**Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb
enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb
verdures Ametller **25**Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Risotto de bolets **26**Pollastre groc a la planxa amb enciam i
blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural **27**Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense gluten)

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **28**Pasta (sense gluten) gratinats a la
napolitanaLlibrets de llom (s/gluten) amb patates
xips

Pa sense gluten i Natilles de vainilla



Consell de Regulació i Control
de l'Alimentació
N.º 1 de Catalunya - CA D'ORIGEN ESCOLES

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



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:

