

**MENÚ:****SENSE GLUTEN****ESCOLA CLARET****OCTUBRE 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

07

Arròs amb tomàquet

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

14

Paella mixta

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

21

Minestra bullida

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

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

28

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller

Hamburguesa (sense gluten) a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

01

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

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

08

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

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

15

Sopa d'au amb pasta (sense gluten)

Mandonguilles (sense gluten) amb xampinyons i xips de moniato

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

22

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

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

29

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

02

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller

Truita amb pernil dolç (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

09

Mongetes verdes amb patata

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

16

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

23

Pèsols saltejats amb pernil

Fricandó de vedella (sense gluten)

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

30

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA

Crema de carbassa

Rostit de vedella amb salsa de ceps i xips de moniato

Pa sense gluten i Natilles de xocolata



03

Sopa d'au amb galets (sense gluten)

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

10

Tallarines (sense gluten) al pesto (sense gluten)

Croquetes de rostit (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

17

Crema freda de carbassó i porro Ametller

Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

24

Macarrons (sense gluten) a la carbonara (sense gluten)

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

31

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Fricandó de vedella

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

11

Crema de llenties ECO (sense gluten)

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

18

Patates amb all i oli

Maires a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

25

Taco (sense gluten) de verdures Ametller

Gall dindi amb salsa de formatge (sense gluten) i patates dau

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller





CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



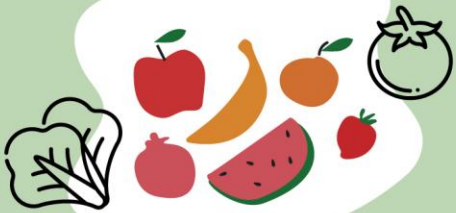
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



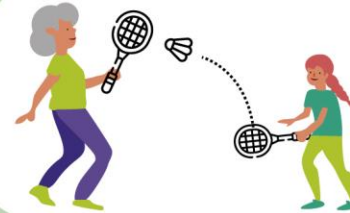
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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