

**MENÚ:****SENSE LACTOSA****ESCOLA CLARET****FEBRER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**
 Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **04**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **05**
 Pollastre groc al forn amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **06**
 Salmó al forn amb saltejat de xampinyons
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines napolitana **07**
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **10**
 Gall dindi amb tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **11**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **12**
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**
 Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de lenties ECO **14**
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **17**
 Paella mixta
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **18**
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **19**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) **20**
 Botifarra (sense lactosa) a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals integrals amb tomàquet **21**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **24**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **25**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

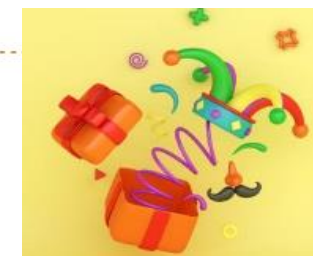
Arròs saltejat amb bolets **26**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **27**
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense lactosa)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **28**
 Llacets de colors a la napolitana
 Llibrets de llom (s/lactosa) amb patates xips
 Pa blanc/integral i logurt de soja



Consell de Regidors
 N.º 1 de Catalunya - CA Hospitalet



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:

