

**MENÚ:****SENSE LACTOSA****ESCOLA CLARET****GENER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****06****07****01****02****03****Lenties ECO amb verdures Ametller 08****Minestra de verdures saltejada 09****Patates amb all i oli (sense lactosa) 10**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur 13**Pèsols saltejats amb pernil salat 14****Minestra bullida 15****Macarrons a la carbonara (llet sense lactosa) 16****Taco de verdures Ametller 17**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fricandó de vedella

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

Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller 20**Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 21****Sopa d'au amb estrelles 22****Trinxat de col Ametller amb patates 23****Crema de verdures natural Ametller 24**

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

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Panini de tonyina i formatge sense lactosa

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor 27**Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense lactosa) 28****Espaguetis al pesto (sense làctics) 29****Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 30****Pèsols amb patates 31**

Mandonguilles (sense lactosa) amb salsa de tomàquet

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense lactosa)

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt de soja

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:

