



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

FESTIU

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Amanida de pasta, pastanaga, blat de moro i olives **05**
Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **06**
Truitada de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **07**
Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **08**
Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de lleties ECO **09**
Contraeixada de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **12**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Coliflor amb patata **13**
Contraeixada de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de lleties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **14**
Truitada francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) **15**
Botifarra (sense lactosa) a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals integrals amb tomàquet **16**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **19**
Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lleties ECO amb verdures Ametller **20**
Truitada de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **21**
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense lactosa)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons napolitana **22**
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes verdes amb patata **23**
Mandonguilles (sense lactosa) a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **26**
Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**
Truitada de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **28**
Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia natural de porros amb crostons **29**
Llacets amb carn picada i formatge (sense lactosa)
Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil fresc amb patates **30**
Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
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 > | pastafarros |
| pastafarros > | verdura |
| lleuguts > | verdura pastafarros |

SEGONS PLATS

| Si a l'escola he menjat de segon... | Per sopar puc menjar de segon... |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| | |
| ou > | carn peix |
| peix > | ou carn |
| lleuguts > | verdura ou |
| carn > | ou peix |

POSTRES

| | |
|-------|-------|
| | |
| fruta | sucre |

Entitats col·laboradores:

