



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

03

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 04

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats 05

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 06

Llacets amb carn picada i formatge (sense lactosa)

Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil fresc amb patates 07

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures 10

Pernillets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 11

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) 12

Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata 13

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet 14

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil amb patata 17

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 18

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 19

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets 20

Lluç amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties ECO amb verdures Ametller 21

*Somiar Truites
(Truita de patata amb amanida)* 

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet 24

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de Llenties ECO 25

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata 26

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines amb tomàquet 27

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

Pa blanc/integral i logurt de soja

Cigrons estofats amb verdures 28

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta 31

Truita francesa amb enciam i tomàquet

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	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleuguts	>	verdura pastafarrós

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

--	--	--

Entitats col·laboradores:

