

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

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina **01**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **02**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets **03**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **04**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **07**

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **08**

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **09**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines al pesto (sense làctics) **10**

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

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de llenties ECO **11**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta **14**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **15**

Mandonguilles (sense lactosa) amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **16**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema freda de carbassó i porro Ametller **17**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt de soja

Patates amb all i oli (sense lactosa) **18**

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **21**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil **23**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (llet sense lactosa) **24**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Taco de verdures Ametller **25**

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **28**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **29**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL  
CASTANYADA **30**

Crema de carbassa amb crostons

Rostit de vedella amb salsa de ceps i xips de moniato

Pa blanc/integral i logurt de soja



**31**

**DIA DE LLIURE**  
**DISPOSICIÓN**





# 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 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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)