



MENÚ:

SENSE LLEGUM (pasta sense traces de soja)

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

Espinacs saltejats amb patata **06**  
Trita 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

Col amb patata **08**  
Salsitxes de porc (sense soja) a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de carbassó natural **09**  
Contraeixu de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga i porro **12**  
Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **14**  
Trita francesa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge (sense soja) **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

Bròquil saltejat amb pastanaga **20**  
Trita 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**  
Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Bròquil amb patata **23**  
Mandonguilles (sense soja) amb salsa de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs en blanc amb oli d'oliva **26**  
Magra a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Col saltejada amb pernil salat **27**  
Trita 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 soja)  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

--	--

Entitats col·laboradores:

