



MENÚ:

SENSE MARISC

ESCOLA CLARET

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats

05

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

06

Bròquil fresc amb patates

07

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Llacets amb carn picada i formatge

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

10

Llenties ECO amb verdures Ametller

11

Patates amb all i oli

12

Mongeta verda amb patata

13

Espirals amb tomàquet

14

Pernillets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Estofat de gall dindi

Salmó al forn amb enciam i olives

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 Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil amb patata

17

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

18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Sopa d'au amb galets

20

Llenties ECO amb verdures Ametller

21

Fideuà de pollastre

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Fricandó de vedella

Lluç amb samfaina i patates fregides

*Somiar Truites
(Truita de patata amb amanida)*

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 natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet

24

Crema de Llenties ECO

25

Mongetes verdes amb patata

26

Tallarines amb tomàquet

27

Cigrons estofats amb verdures

28

Truita amb formatge amb enciam i olives

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

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 natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

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	pasta/farrós
pasta/farrós	verdura
llegums	verdura pasta/farrós

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

