

**MENÚ:**

SENSE OU

ESCOLA CLARET

GENER 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01****02****03***FELIÇ ANY NOU!!!***04****05**

08

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

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

Pèsols saltejats amb pernil salat

Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Sopa d'au amb fideus ECO (sense ou)

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Llacets (sense ou) amb carn picada i formatge (sense ou)

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

12

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat (sense ou) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

Paella de verdures

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Llenties ECO amb verdures Ametller

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Patates amb all i oli (sense ou)

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Espirals (sense ou) amb tomàquet

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

19

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

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

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Minestra de verdures saltejada

Fideuà (sense ou) de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Mongetes blanques amb patates

Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25

Sopa d'au amb galets (sense ou)

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

26

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Arròs amb tomàquet

Cinta de llong a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

DIA DE LA MÀGIA

Espirals (sense ou) amb salsa de formatge (sense ou)

Croquetes (sense ou) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

31

Cigrons estofats amb verdures

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller





CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com



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



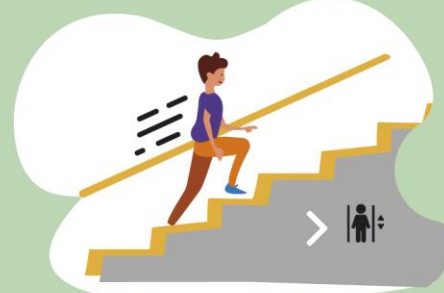
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



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



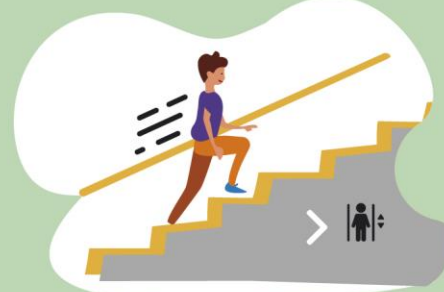
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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