

**MENÚ:**

SENSE OU

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Arròs saltejat amb bolets **02**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**
 Bacallà al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **04**
 Lluç a l'andalus amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

JORNADA AMERICANA **05**
 Mac and cheese (pasta s/ou)
 Hamburguesa (sense ou) amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Postres especials s/ou

06
FESTIU

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **09**
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **10**
 Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus s/ou **11**
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **12**
 Llacets (sense ou) amb carn picada i formatge (sense ou)
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **13**
 Pollastre groc arrebossat (sense ou) amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **16**
 Contracuixa de gall dindi amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **17**
 Lluç al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) **18**
 Salsitxes de porc (sense ou) a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense ou) amb tomàquet **19**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**
 Sopa de pasta sense ou
 Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb patates palla
 Pa blanc/integral i Postres especials s/ou

- EST. 1830 - **23**


24

25
BONES FESTES

26

27


30



Graduada en Nutrición Humana y Dietética
 Nuria Segura López
 N.º de Colegiada: CAT02446878



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



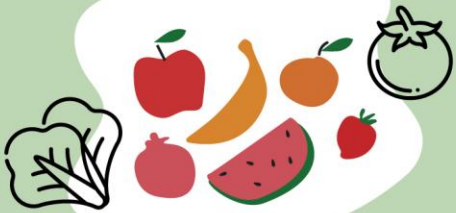
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



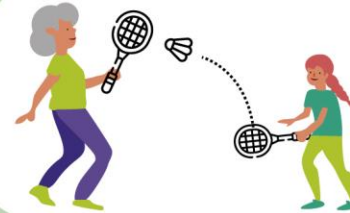
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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