



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA CLARET

FEBRER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**
 Nuggets de pollastre casolans (sense ou) amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **04**
 Lluç al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus (sense ou) **05**
 Pollastre groc al forn amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **06**
 Salmó al forn amb saltejat de xampinyons
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Tallarines (sense ou) napolitana **07**
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons (sense ou) **10**
 Gall dindi amb tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **11**
 Magra de porc a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **12**
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**
 Salsitxes de porc (sense ou) a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de Llenties ECO **14**
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **17**
 Paella mixta
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **18**
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **19**
 Lluç al forn amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) **20**
 Botifarra (sense ou) a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals (sense ou) gratinats amb tomàquet i formatge (sense ou) **21**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **24**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **25**
 Bacallà al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs saltejat amb bolets **26**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **27**
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense ou)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **28**
 Pasta (sense ou) a la napolitana
 Llibrets de llom (s/ou) amb patates xips
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller



Guarida en Nutrició Humana y Dietética
 Maria Sureda i Lloret
 C.T. de Catalunya, C.A. de Dietista



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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

