



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA CLARET

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



06

07

01

02

03

Llenties ECO amb verdures Ametller 08
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada 09
Espaguetis (sense ou) amb salsa de tomàquet i pollastre
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) 10
Maires a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet 13
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat 14
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida 15
Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou) 16
Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller 17
Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou) i patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 20
Hamburguesa (sense ou) a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 21
Contraçuixa de gall dindi amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta s/ou 22
Panini de tonyina i formatge sense ou
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates 23
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de verdures natural Ametller 24
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor 27
Mandonguilles (sense ou) amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense ou) 28
Cigrans saltejats amb ceba i bacó (sense ou)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis (sense ou) al pesto (sense ou) 29
Costella de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) 30
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pèsols amb patates 31
Lluç a la romana (sense ou) 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/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:

