



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

Verdura tricolor **04**

Mandonguilles (sense ou) amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense ou) **05**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense ou)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis (sense ou) al pesto (sense ou) **06**

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) **07**

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pèsols amb patates **08**

Lluç a la romana (sense ou) amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **11**

Nuggets de pollastre casolans (sense ou) amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **12**

Lluç al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus (sense ou) **13**

Pollastre groc al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **14**

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Tallarines (sense ou) salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) **15**



Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons (sense ou) **18**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **19**

Magra de porc a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **20**

Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **21**

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

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de llenties ECO **22**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **25**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **26**

Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **27**

Salmó al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) **28**

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) **29**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



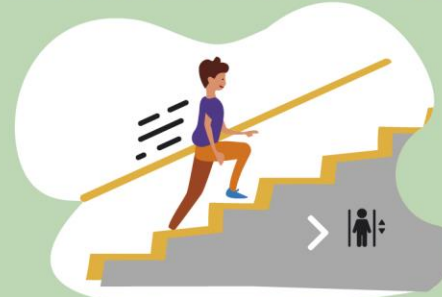
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

fruits	lactis

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com