



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina 01  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 02  
Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets (sense ou) 03  
Bacallà amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 04  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet 07  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i olives) 08  
Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata 09  
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines (sense ou) al pesto (sense ou) 10  
Croquetes de rostit (sense ou) amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de llenties ECO 11  
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta 14  
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta (sense ou) 15  
Mandonguilles (sense ou) amb xampinyons i xips de moniato  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 16  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema freda de carbassó i porro Ametller 17  
Espaguetis (sense ou) amb salsa de tomàquet i pollastre  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) 18  
Maires a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida 21  
Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 22  
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil 23  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou) 24  
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller 25  
Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou) i patates dau  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 28  
Hamburguesa (sense ou) a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet 29  
Contraçuixa de gall dindi amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL  
CASTANYADA 30  
Crema de carbassa amb crostons  
Rostit de vedella amb salsa de ceps i xips de moniato  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller



DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

31





# CreEa 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](http://www.hostesa.com)