



MENÚ:

SENSE PEIX

ESCOLA CLARET

FEBRER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Paella de verdures **05**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **06**
Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **07**
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **01**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de lenties ECO **02**
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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

Minestra bullida **14**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **08**
Rodó de vedella al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **09**
Espirals ECO amb tomàquet
Llibrets de pernil dolç i formatge casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Copa de xocolata i nata

Lenties ECO amb verdures Ametller **19**
Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb estrelles **21**
Pizza de pernil i formatge
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara **15**
Gall dindi en salsa amb xampinyons
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller **16**
Remenat d'ou amb patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **26**
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **27**
Cigrons saltejats amb ceba i bacó
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto **28**
Truita amb formatge amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **22**
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de verdures natural Ametller **23**
Ous mimosa
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies **29**
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller





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