



MENÚ:

SENSE PEIX

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

Risotto de bolets

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Llenties ECO amb verdures Ametller

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

04

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent

Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

JORNADA AMERICANA

Mac and cheese

Hamburguesa completa (pa, formatge, enciam i tomàquet)

Pa blanc/integral i Mini donut ensucrat

06

FESTIU

09

Arròs tres delícies

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Pèsols saltejats amb pernil salat

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Sopa d'au amb fideus ECO

Gall dindi a la planxa amb xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Llacets amb carn picada i formatge

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

13

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Paella de verdures

Contraeix de gall dindi amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Llenties ECO amb verdures Ametller

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Patates amb all i oli

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

Espirals amb tomàquet

Llom a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

MENÚ ESPECIAL NADAL

Sopa de galets i pilota

Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb patates palla

Pa blanc/integral i Postres nadalzenques

23

- EST. 1830 -

AMETLLER

ORIGEN

ESCOLES

24

25

BONES FESTES

26

27

  

Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Nuria Segura López
N.º de Colegiada: CAT02446878

30



31





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