



MENÚ:

SENSE PEIX

ESCOLA CLARET

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

10

Paella de verdures  
Pernilets de pollastre groc a les herbes  
provençals amb patates xips  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Bròquil amb patata  
Fideuà de pollastre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Arròs amb tomàquet  
Truita amb formatge amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

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

04

Arròs tres delícies  
Magra a la planxa amb enciam i  
tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Llenties ECO amb verdures Ametller  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,  
pastanaga i xampinyons)  
Gall dindi a la planxa amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25

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

05

Pèsols saltejats  
Truita de patata i carbassó amb enciam  
i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Patates amb all i oli  
Salsitxes de porc a la planxa amb  
enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

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

26

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

06

Crema de temporada (moniato,  
carbassa i porro)  
Llacets amb carn picada i formatge  
Pa blanc/integral i logurt natural  
Ametller

13

Mongeta verda amb patata  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

Sopa d'au amb galets  
Magra a la planxa amb samfaina i  
patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural  
Ametller

27

Tallarines amb tomàquet  
Croquetes de rostit amb enciam i blat de  
moro  
Pa blanc/integral i logurt natural  
Ametller

07

Bròquil fresc amb patates  
Truita francesa amb xampinyons  
saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14

Espirals amb tomàquet  
Truita amb formatge amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i logurt natural  
Ametller

21

Llenties ECO amb verdures Ametller  
*Somiar Truites*  
*(Truita de patata amb amanida)*  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

28

Cigrons estofats amb verdures  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
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 >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarros

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn ○ peix
peix >	ou ○ carn
lleuguts >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

### POSTRES

○
fruta

Entitats col·laboradores:

