



MENÚ:

SENSE PEIX

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

Llenties ECO amb verdures Ametller 02  
Trita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets 03  
Magra a la planxa 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  
Trita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) 08  
Cinta de llom a la planxa 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 al pesto 10  
Croquetes de rostit 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 de verdures 14  
Trita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta 15  
Mandonguilles 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 ECO amb salsa de tomàquet i pollastre  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli 18  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida 21  
Trita de patata i ceba 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 a la carbonara 24  
Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

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

Arròs amb salsa de tomàquet 29  
Trita francesa 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 Natilles de xocolata



31  
DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ





# CreEa 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 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)