



MENÚ:

BASAL

ESCOLA CLARET

MAIG 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

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

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g

02

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g

03

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

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g

04

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

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g

05

08

Llenties ECO amb verdures Ametller
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g

09

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

656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g - HC:101,7g

10

Crema tèbia de verdures natural Ametller
Pizza de pernil i formatge
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g

Mongeta verda amb patata
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g

11

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g

12

15

Verdura tricolor
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g

16

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

555,2Kcal - Prot:17,5g - Lip:9,5g - HC:91,3g

17

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)
Truita amb formatge amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g

18

Pèsols amb patates
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g

19

22

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller
Nuggets de pollastre casolans amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g

23

Crema de carbassa natural Ametller
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g

24

Ensaladilla russa
Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

568,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:13,4g - HC:66,2g

Paella de verdures
Salmó al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g

25

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g

26

29

Mongetes verdes amb patata
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g

30

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

784,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:36,3g - HC:83,3g

31

Arròs amb tomàquet
Lluç amb salsa de llimona
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g



Dietista-Nutricionista: Mònica Pollego
Nº Colegiado: NA00166

Mònica Pollego

- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com