



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

ABRIL 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

VACANCES

04

05

SETMANA

06

07

SANTA

10

FESTIU

Minestra de verdures saltejada 11

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) 12

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina 13

Pernilets de pollastre groc al forn amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 14

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Arròs amb tomàquet

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) 18

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata 19

Croquetes de rostit (sense lactosa) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) 20

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat 21

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

DINAR SANTJORDI

Macarrons gratinats (formatge sense lactosa)

Pollastre groc arrebossat amb patates fregides i quètxup

Pa blanc/integral i Postres especials sense lactosa

Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous) 25

Hamburguesa de vedella (sense lactosa) a la planxa amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 26

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta 27

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Coliflor fresca amb patata 28

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



Dietista-Nutricionista: Maider Pellegriro
Nº Colegiado: NAO0166

- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



GLUP GLUP!



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**

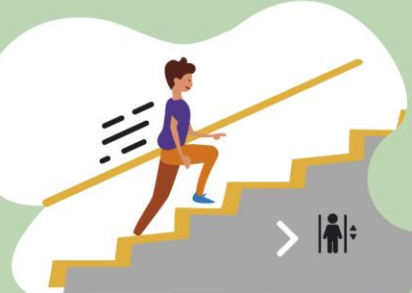
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 SOPAR

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:

