



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA CLARET

ABRIL 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

VACANCES

04

SETMANA

05

06

SANTA

07

10

FESTIU

Minestra de verdures saltejada 11

Fideuà (sense ou) de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) 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 natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 14

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Arròs amb tomàquet

Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Contraeixua 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 ou) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i olives) 20

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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 SANT JORDI

Macarrons (sense ou) gratinats (formatge sense ou)  
Pollastre groc arrebossat (sense ou) amb patates fregides i quètxup  
Pa blanc/integral i Postres especials sense ou

Amanida de patata amb tonyina (tomàquet, tonyina i olives) 25

Hamburguesa de vedella (sense ou) 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

Llom a la planxa 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



Consum de Proximitat



Dietista-Nutricionista: Mairis Pellicer  
Nº Colegiado: NA00166

- 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**

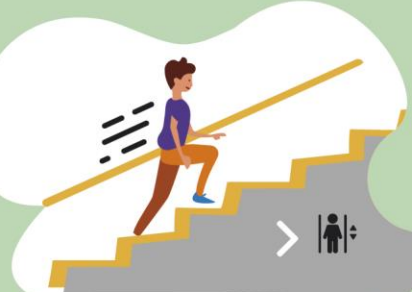
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

