



# MENÚ:

BASAL

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2023

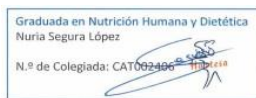
## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



*FESTIU*

01

Sopa d'au amb galets

02

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

03

Truita amb pernil dolç amb patates fregides

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

707,7Kcal - Prot:29,5g - Lip:28,1g - HC:82,3g

651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

Arròs amb tomàquet

06

Cigrons estofats amb verdures

07

Mongetes verdes amb patata

08

Tallarines al pesto

09

Crema de lleties ECO

10

Truita amb formatge amb enciam i olives

Salmó en salsa napolitana enciam i pastanaga

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

663,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:15,8g - HC:90,6g

556,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,8g - HC:77,7g

776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g

672,0Kcal - Prot:44,0g - Lip:20,6g - HC:68,7g

Paella mixta

13

Sopa d'au amb pasta

14

Lleties ECO amb verdures Ametller

15

Crema de verdures Ametller de temporada

16

Patates al forn amb all i oli

17

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

686,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:22,4g - HC:73,4g

688,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:32,7g - HC:78,1g

590,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:11,8g - HC:93,5g

647,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,9g - HC:75,5g

527,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,4g - HC:70,6g

Minestra bullida

20

Arròs amb salsa de tomàquet

21

Cigrons amb patates

22

Macarrons a la carbonara

23

Taco de verdures Ametller

24

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fricandó de vedella

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

602,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:23,5g - HC:67,4g

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

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

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

635,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:28,3g - HC:69,4g

Lleties ECO amb verdures Ametller

27

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

28

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS

29

Trinxat de col Ametller amb patates

30

Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Sopa de peix amb fideus

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pizza de pernil i formatge

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
671,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,5g -

615,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:26,3g - HC:50,4g





# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

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 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)