

**MENÚ:**

BASAL

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2023

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Arròs amb tomàquet **02**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Mongetes verdes amb patata **04**

Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **05**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat **06**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Bròquil fresc amb patates **09**

Espaguëtis ECO amb salsa de tomàquet i tonyina

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous) **10**

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba brasejada i bolets saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Llenties ECO amb verdures Ametller **11**

Contraçuixa de pollastre groc a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

12*FESTIU***13***DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*Minestra bullida **16**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

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

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **18**

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Macarrons a la carbonara **19**

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

Taco de verdures Ametller **20**

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Llenties ECO amb verdures Ametller **23**

Llom arrebossat amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**

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

Crema tèbia de verdures natural Ametller **25**

Pizza de pernil i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

671,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,5g - HC:104,9g

Mongeta verda amb patata **26**

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet **27**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

568,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:10,2g - HC:82,4g

Espirals amb tomàquet **30**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

671,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,0g - HC:79,5g

MENÚ CASTANYADA **31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Mandonguilles amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca de tardor Ametller





CrEa 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