

**MENÚ:****BASAL****ESCOLA CLARET****FEBRER 2025****DILLUNS**Llenties ECO amb verdures Ametller **03**

Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Sopa d'au amb pistons **10**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Crema de verdures de temporada Ametller **17**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g

Mongetes verdes amb patata **24**

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

573,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,3g - HC:67,0g

DIMARTSCrema de carbassa natural Ametller **04**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

558,2Kcal - Prot:19,5g - Lip:23,1g - HC:63,7g

Cigrons amb xoricot **11**

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

Bròquil fresc amb patata **18**

Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

621,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,7g - HC:73,4g

Llenties ECO amb verdures Ametller **25**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

687,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,9g - HC:81,3g

DIMECRESSopa d'au amb fideus ECO **05**

Pollastre groc al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

683,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:23,5g - HC:75,0g

Arròs amb tomàquet i ou dur **12**

Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Llenties ECO amb verdures Ametller **19**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g

Risotto de bolets **26**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g - HC:83,4g

DIJOUSPaella de verdures **06**

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Mongetes verdes amb patata **13**

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

758,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:33,4g - HC:79,5g

Patates al forn amb all i oli **20**

Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

628,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,5g - HC:60,9g

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **27**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g

DIVENDRESTallarines napolitana **07**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Crema de llenties ECO **14**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

638,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,9g - HC:63,8g

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **21**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g

MENÚ CARNESTOLTES **28**

Llacets de colors gratinats a la napolitana

Llibrets de llom amb patates xips

Pa blanc/integral i Natilles de vainilla

803,7Kcal - Prot:36,0g - Lip:27,7g - HC:101,1g



Qualitat en Producció Alimentària i Energètica
 Tria Segura Lléves
 S.C.I de Catalunya, CA i Regió de l'Ebre



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**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 VES 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/farros |
| pasta/farros | verdura |
| llegums | verdura pasta/farros |

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 | lactis |
|--------|--------|

Entitats col·laboradores:

