Menú Sense fructosa ni sorbitol

ESCOLA CLARET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	**02**	**03**	**04**	**05**
Crema de llenties Truita francesa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Bròquil al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Arròs bullit amb oli d'oliva Salmó al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Crema de carbassó Carn magra al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc i iogurt natural	Espaguetis bullits amb oli d'oliva Lluç al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)
08	**09**	**10**	**11**	**12**
Espirals bullits amb oli d'oliva Lluç al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Espinacs saltats amb patates i pernil salat Llom al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Crema de patata Truita francesa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Coliflor al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam i cogombre Pa blanc i iogurt natural	Arròs bullit amb oli d'oliva Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca (no pera)
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Bròquil al vapor amb patates Truita francesa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Crema de llenties Carn magra al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Patates cuites Bacallà al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc i fruita fresca (no pera)	Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc i fruita fresca (no pera)	DINAR ESPECIAL FI DE CURS Macarrons bullits amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre al forn/planxa Patates fregides Pa blanc i iogurt natural
22	**23**	**24**	**25**	**26**
		BONES VACANCES!		
29	**30**	**01**	**02**	**03**
AMETLLER ORIGEN ESCOLES Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt		Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies		Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nuria Segura López N.º de Colegiada: CAT0924062 Consum de Proximitat

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...		Per sopar pot ser...
Verdura	>	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	>	Verdura
Llegums	>	Verdura o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...		Per sopar pot ser...
Ou	>	Carn o Peix
Peix	>	Ou o Carn
Llegums	>	Peix o Ou
Carn	>	Ou o Peix

Fruita o Lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fructosa ni sorbitol

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS
Sense fructosa ni s	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema de llenties	1													14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimecres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dijous	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Divendres	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam iceberg														14
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimecres	Primer	Crema de patata														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dijous	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Crema de llenties	1													14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimecres	Primer	Patates cuites														14
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4										
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dijous	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Divendres	Primer	Macarrons bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Patates fregides														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dimecres	Primer	Espinacs amb patates al vapor														14
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4										
			Guarnició	Carbassó al forn														
		Dijous	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Divendres	Primer	Bledes amb patates al vapor														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bledes amb patates al vapor														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Crema de llenties	1													14
			Segon	Lluç al forn/planxa				4										
			Guarnició	Arròs bullit amb oli d'oliva														
		Dimecres	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Filet de porc al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dijous	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Truita de xampinyons			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Crema d'espinacs														14
			Segon	Contracuixa de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14

a blanc/integral: gluten; Fruita fresca: no conté al·lèrgens; Iogurt: llet; Pa sense gluten: no conté al·lèrgens. Iogurt de soja: soja.