



Menú Basal

ESCOLA CLARET

JUNY 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Llenties eco estofades amb carbassa	Mongetes tendres amb patates al vapor	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro	Crema de carbassó amb crostons	Espaguetis napolitana
Truita de patata i ceba	Contraçuixa de pollastre al forn/planxa	Cigrons estofats amb verdures	Croquetes de carn d'olla fregides	Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i blat de moro	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga	-	Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 647,541 prot (g): 23,973 lip (g): 19,536 hc (g): 85,884	Kcal: 640,718 prot (g): 37,071 lip (g): 22,358 hc (g): 63,957	Kcal: 657,705 prot (g): 22,283 lip (g): 12,501 hc (g): 106,293	Kcal: 568,958 prot (g): 17,034 lip (g): 23,895 hc (g): 66,707	Kcal: 547,185 prot (g): 26,525 lip (g): 11,864 hc (g): 79,843
08	09	10	11	12
Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Pèsols saltats amb patates i pernil salat	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet, ceba i tomàquet)	Coliflor amb beixamel gratinada	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç)
Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	Truita de carbassó	Pernilets de pollastre al forn	Salmó al forn/planxa
-	Tomàquet amanit amb orenga	Enciam i pastanaga	Enciam, col llombarda i pastanaga	Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
Kcal: 595,696 prot (g): 24,014 lip (g): 10,416 hc (g): 94,908	Kcal: 671,923 prot (g): 27,283 lip (g): 31,07 hc (g): 68,275	Kcal: 616,206 prot (g): 30,216 lip (g): 25,649 hc (g): 60,757	Kcal: 628,842 prot (g): 44,027 lip (g): 31,575 hc (g): 38,127	Kcal: 694,794 prot (g): 29,871 lip (g): 24,132 hc (g): 86,972
15	16	17	18	19
Bròquil amb patates saltat	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot)	Patates rostides amb all i oli	Paella de verdures (minestra)	DINAR ESPECIAL FI DE CURS
Truita de formatge	Magre de porc amb salsa de poma	Bacallà al forn/planxa	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga	Macarrons integrals gratinats (tomàquet i formatge ratllat)
Enciam i tomàquet	Enciam i pastanaga	Enciam i olives	-	Tires de pollastre arrebossat casolanes
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Patates fregides
Kcal: 586,298 prot (g): 27,97 lip (g): 26,433 hc (g): 54,241	Kcal: 600,842 prot (g): 39,087 lip (g): 20,898 hc (g): 56,522	Kcal: 660,156 prot (g): 23,606 lip (g): 32,981 hc (g): 63,355	Kcal: 631,093 prot (g): 19,105 lip (g): 8,907 hc (g): 110,999	Kcal: 874,763 prot (g): 40,326 lip (g): 33,151 hc (g): 99,448
22	23	24	25	26
		 BONES VACANCES! 		 
29	30	01	02	03
 Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt		<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i>		 

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.

03 Sostenibilitat

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

02 Convivència

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

04 Joc

















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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

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

SEGONS PLATS

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

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

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

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	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACALUS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUÏFETS	
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa															
			Segon	Truita de patata i ceba			3												
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14	
	Dimarts		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14	
Segon			Contracuixa de pollastre al forn/planxa																
			Guarnició	Xampinyons saltats amb ceba i pastanaga															
	Dimecres		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2												
Segon			Cigrons estofats amb verdures																14
			Guarnició	-															
	Dijous		Primer	Crema de carbassó amb crostons	1														14
Segon			Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5					9						14
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres														14	
	Divendres		Primer	Espaguetis napolitana	1								9		11				
Segon			Lluç al forn amb all i julivert						4										
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14	
Segon			Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1								8	9	10	11				
			Guarnició	-															
	Dimarts		Primer	Pèsols saltats amb patates i pernil salat														14	
Segon			Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3							9						
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga														14	
	Dimecres		Primer	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet)				4										14	
Segon			Truita de carbassó			3													
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14	
	Dijous		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada		2							9						
Segon			Pernilets de pollastre al forn																
			Guarnició	Enciam, col lombarda i pastanaga														14	
	Divendres		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14	
Segon			Salmó al forn/planxa					4											
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives														14	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14	
Segon			Truita de formatge		2	3													
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14	
	Dimarts		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1													14	
Segon			Magre de porc amb salsa de poma																
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14	
	Dimecres		Primer	Patates rostides amb all i oli			3						9						
Segon			Bacallà al forn/planxa					4											
			Guarnició	Enciam i olives														14	
	Dijous		Primer	Paella de verdures (minestra)												12			
Segon			Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
			Guarnició	-															
	Divendres		Primer	Macarrons integrals gratinats (tomàquet i for	1	2	3						9		11				
Segon			Tires de pollastre arrebossat casolanes	1		3													
			Guarnició	Patates fregides															
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Espaguetis integrals al pesto	1	2	3					8	9		11	12			
Segon			Croquetes de carn d'olla fregides	1	2	3	4	5					9						
			Guarnició	Amanida de tomàquet														14	
	Dimarts		Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14	
Segon			Cigrons amb salsa de tomàquet																
			Guarnició	-															
	Dimecres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, pèsols,			3	4					9					14	
Segon			Bacallà al forn/planxa					4											
			Guarnició	Samfaina															
	Dijous		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat			3											14	
Segon			Gall dindi amb salsa de formatges	1	2														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14	
	Divendres		Primer	Pèsols saltats amb ceba															
Segon			Truita de pernil dolç	1	2	3							9						
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14	
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														14	
Segon			Estofat de gall dindi																
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14	
	Dimarts		Primer	Llenties eco estofades amb verduretes														14	
Segon			Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											
			Guarnició	Ceba brasejada															
	Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, p	1								9		11			14	
Segon			Llom arrebossat casolà	1		3													
			Guarnició	Enciam i cogombre														14	
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															
Segon			Truita de xampinyons				3												
			Guarnició	Enciam i olives														14	
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9						
Segon			Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																
			Guarnició	-															