



MENÚ:

BASAL

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

Verdura tricolor **04**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

630,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:17,8g -
HC:70,9gCrema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **05**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

597,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:10,5g -
HC:95,1gEspaguetis al pesto **06**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

671,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,0g -
HC:79,5gArròs tres delícies **07**

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

712,8Kcal - Prot:42,6g - Lip:25,3g -
HC:77,7gPèsols amb patates **08**

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g -
HC:67,8gLlenties ECO amb verdures Ametller **11**

Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g -
HC:70,8gCrema de carbassa natural Ametller **12**

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:63,7gSopa d'au amb fideus ECO **13**

Pollastre groc al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

683,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:23,5g -
HC:75,0gPaella de verdures **14**

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9gTallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) **15**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g -
HC:65,2gSopa d'au amb pistons **18**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -
HC:64,3gCigrons amb xoricet **19**

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:83,3gArròs amb tomàquet **20**

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:71,1gMongetes verdes amb patata **21**

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:79,5gCrema de llenties ECO **22**

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:63,8gCrema de verdures de temporada Ametller **25**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g -
HC:76,4gBròquil fresc amb patata **26**

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:73,4gLlenties ECO amb verdures Ametller **27**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g -
HC:54,8gPatates al forn amb all i oli **28**

Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

628,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,5g -
HC:60,9gEspirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **29**

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



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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



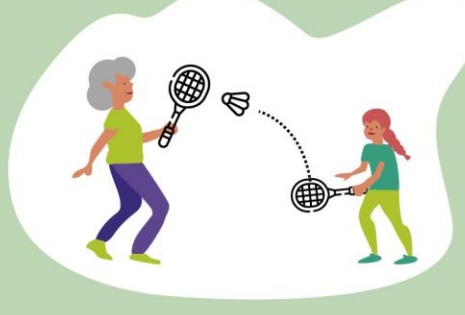
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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
llegums	ou
carn	carn
	ou
	peix

POSTRES

fruits	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com