Menú Basal

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Arròs melós de peix i marisc Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 843,879 prot (g): 30,614 lip (g): 19,481 hc (g): 133,433	Espirals integrals napolitana Estofat de vedella a la jardinera - Pa integral i fruita fresca Kcal: 609,993 prot (g): 37,026 lip (g): 14,398 hc (g): 78,49	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i iogurt natural Kcal: 643,939 prot (g): 31,242 lip (g): 26,145 hc (g): 61,194	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 555,885 prot (g): 26,155 lip (g): 14,309 hc (g): 75,096
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Llenties eco estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 641,675 prot (g): 23,666 lip (g): 19,429 hc (g): 85,044	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73	Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 734,723 prot (g): 24,452 lip (g): 16,268 hc (g): 115,045	Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i iogurt natural Kcal: 611,629 prot (g): 39,193 lip (g): 23,659 hc (g): 57,21	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,7 prot (g): 29,61 lip (g): 17,403 hc (g): 89,681
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca Kcal: 680,427 prot (g): 40,473 lip (g): 24,058 hc (g): 66,574	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 749,27 prot (g): 27,9 lip (g): 26,141 hc (g): 78,361	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i iogurt natural Kcal: 634,973 prot (g): 31,246 lip (g): 25,74 hc (g): 62,455	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 643,881 prot (g): 25,201 lip (g): 20,747 hc (g): 85,87
23	**24**	**25**	**26**	nutriiab **27**
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca Kcal: 611,706 prot (g): 28,42 lip (g): 22,995 hc (g): 65,613	Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre a la planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 633,157 prot (g): 35,416 lip (g): 22,013 hc (g): 70,112	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i iogurt natural Kcal: 690,488 prot (g): 20,605 lip (g): 20,591 hc (g): 97,926	***Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets i daus de carbassa)*** Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 678,878 prot (g): 28,924 lip (g): 24,586 hc (g): 81,661
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca Kcal: 595,96 prot (g): 21,809 lip (g): 19,267 hc (g): 78,32		EST. 1830 AMETLLER ORIGEN ESCOLES Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt	*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*	Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nuria Segura López N.º de Colegiada: CAT002406 Consum de Proximitat eco

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 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	Día	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SÈSAM	MOSTASSA	API	ALTRAMUCES	SULFITS
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs melós de peix i marisc				4	5				9					14
			Segon	Fajites de soja texturitzada i verdures	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Estofat de vedella a la jardinera														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Patates estofades amb bledes, pastanaga i p														14
			Segon	Llampuga al forn amb all i julivert				4	5									
			Guarnició	Samfaina														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs	1	2							9					
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Coca de verdures i formatge casolana	1	2	3						9					
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pe	1	2	3						9					14
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5				9					
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastana														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada														14
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carba														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàq									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets i	1	2							9		11			
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb fideus integrals	1								9		11	12		14
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5				9		11			14
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó amb crostons	1	2	3					8	9		11			14
			Segon	Espirals amb bolonyesa de llenties	1								9		11			
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Estofat de vedella a la jardinera														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verduretes														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i olives														14

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