Menú Ovolactovegetarià

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Arròs amb salsa de tomàquet Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals integrals napolitana Truita francesa Xampinyons al forn/planxa Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llenties estofades amb arròs - Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i iogurt natural	Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Hamburguesa vegetal al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Llenties eco estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Mongetes seques estofades amb verdures Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Remenat d'ou Patates dau al forn Pa integral i iogurt natural	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot) - Pa blanc/integral i fruita fresca
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols amb crostons Remenat d'ou Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i iogurt natural	Crema de llegums (mongetes seques) Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) - Pa blanc/integral i fruita fresca
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Bròquil amb patates saltat Hamburguesa vegetal al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de verdures de temporada Cigrons saltats amb verdures i panses (pastanaga i pebrot) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i iogurt natural	***Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets i daus de carbassa)*** Pèsols saltats amb ceba - Pa blanc/integral i fruita fresca
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Truita de patata i ceba Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca		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 i les al·lèrgies*	Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nuria Segura López N.º de Colegiada: CAT002406 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 Ovolactovegetarià

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
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			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	Truita francesa			3											
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa														14
			Segon	Llenties estofades amb arròs	1													
			Guarnició	-														
		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	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			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	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			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	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols														
			Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe														14
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja tex	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols amb crostons	1	2	3					8	9	10	11			14
			Segon	Remenat d'ou			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	1								9		11	12		14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Crema de llegums (mongetes seques)														14
			Segon	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			Guarnició	-														
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			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	Cigrons saltats amb verdures i panses (pasta														14
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets	1	2							9		11			
			Segon	Pèsols saltats amb ceba														
			Guarnició	-														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana de verdures amb fideus integ	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	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9					
			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	Cigrons saltats amb verdures i panses (pasta														14
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures														14
			Segon	Ous amb beixamel gratinats	1	2	3							10	11	12		
			Guarnició	Enciam i olives														14

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