Menú Sense lactosa ni fructosa

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre al forn/planxa Cogombre amanit Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Espirals bullits amb oli d'oliva Bistec de vedella al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Espinacs amb patates al vapor Truita francesa Enciam i olives Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Espinacs amb patates al vapor Truita francesa Carbassó al forn Pa blanc i iogurt natural sense lactosa
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de llenties Truita francesa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Espaguetis bullits amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre a la planxa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Bròquil al vapor amb patates Salmó al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Crema de carbassó Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Arròs bullit amb oli d'oliva Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Coliflor al vapor amb patates Lluç al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Espinacs saltats amb patates i pernil salat Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Espirals bullits amb oli d'oliva Llom al forn/planxa Patates fregides Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Crema de patata Truita francesa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Arròs bullit amb oli d'oliva Salmó al forn/planxa Enciam i olives Pa blanc i iogurt natural sense lactosa
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Bròquil al vapor amb patates Carn magra al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Crema de llenties Truita francesa Enciam i olives Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Crema de carbassó Contracuixa de pollastre a la planxa Patata panadera al forn Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	Arròs bullit amb oli d'oliva Bistec de vedella al forn/planxa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa	***Macarrons bullits amb oli d'oliva*** Salmó al forn/planxa Enciam i cogombre Pa blanc i iogurt natural sense lactosa
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis bullits amb oli d'oliva Truita francesa Enciam iceberg Pa blanc i iogurt natural sense lactosa		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

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 lactosa ni fructosa

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	SÈSAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS
Sense lactosa ni fr	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Pit de pollastre al forn/planxa														
			Guarnició	Cogombre amanit														14
		Dimarts	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimecres	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dijous	Primer	Espinacs amb patates al vapor														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	Espinacs amb patates al vapor														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Carbassó al forn														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Crema de llenties	1													14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimecres	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dijous	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4	5				9					
			Guarnició	Enciam iceberg														14
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Coliflor al vapor amb patates														14
			Segon	Lluç al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimecres	Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Crema de patata														14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Divendres	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i olives														14
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Crema de llenties	1													14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Divendres	Primer	Macarrons bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9		11			
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Dimarts	Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i cogombre														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates cuites														14
		Dijous	Primer	Bròquil al vapor amb patates														14
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Divendres	Primer	Bledes amb patates al vapor														14
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			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.