Menú Sense llegums

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba) Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**03** Macarrons s/soja napolitana Bistec de vedella al forn/planxa Xampinyons al forn/planxa Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**04** Patata i pastanaga al vapor Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**05** Espinacs saltades amb patates Truita francesa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	**06** Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
09 Bròquil saltat amb pastanaga Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**10** Espaguetis s/soja amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**11** Panini de verdures casolà al forn (sense formatge) Salmó al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**12** Crema de carbassó Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	**13** Arròs saltat amb pastanaga i ceba Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
16 Coliflor al vapor amb patates Espirals s/soja amb salsa de tomàquet i tonyina - Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**17** Espinacs saltats amb patates i pernil salat Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**18** Sopa casolana d'au amb pasta s/soja Llom al forn/planxa Patates fregides Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**19** Patata i pastanaga al vapor Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	**20** Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
23 Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**24** Patata i pastanaga al vapor Truita francesa Enciam i olives Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**25** Crema de carbassó Contracuixa de pollastre a la planxa Patata panadera al forn Pa s/al·lèrgens i fruita fresca	**26** Arròs amb salsa de tomàquet Bistec de vedella al forn/planxa Enciam iceberg Pa s/al·lèrgens i iogurt natural	**27** ***Macarrons s/soja amb salsa de tomàquet i daus de carbassa*** Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa s/al·lèrgens i fruita fresca
30 Sopa casolana d'au amb pasta s/soja Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	**01**	**02** AMETLLER ORIGEN ESCOLES Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt	**03** *Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat i les al·lèrgies*	**04**

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 llegums

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
Sense llegums	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó,														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Macarrons s/soja napolitana														
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Dimecres	Primer	Patata i pastanaga al vapor														14
			Segon	Pernilets de pollastre a la llimona														14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Espinacs saltades amb patates														14
			Segon	Truita francesa			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	Bròquil saltat amb pastanaga														
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis s/soja amb salsa de tomàquet i e														
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense forn	1													
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dijous	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates dau al forn														14
		Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i ceba														
			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 s/soja amb salsa de tomàquet i tony				4										
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espinacs saltats amb patates i pernil salat														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes prc														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/soja												12		14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Patata i pastanaga al vapor														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastan														
			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	Patata i pastanaga al vapor														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 amb salsa de tomàquet														
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam iceberg														14
		Divendres	Primer	Macarrons s/soja amb salsa de tomàquet i d														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/soja												12		14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Arròs amb salsa de tomàquet														
			Segon	Salmó al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassó														14
			Segon	Espirals s/soja amb salsa de tomàquet i tony				4										
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	Trinxat de col amb patates														14
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa														
			Guarnició	Xampinyons al forn/planxa														
		Divendres	Primer	Patata i pastanaga 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.