Menú Sense marisc

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Arròs amb salsa de tomàquet Fajites de soja texturitzada i verdures Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	**03** Espirals integrals napolitana Estofat de vedella a la jardinera - Pa integral i fruita fresca	**04** Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	**05** Mongetes seques estofades amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i iogurt natural	**06** Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Contracuixa de pollastre a la planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
09 Llenties eco estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	**10** Espaguetis integrals a la florentina (espinacs i beixamel) Contracuixa de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	**11** Coca de verdures i formatge casolana Cigrons saltats amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	**12** Crema de verdures de temporada Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i iogurt natural	**13** Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
16 Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	**17** Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	**18** Sopa casolana d'au amb fideus integrals Hamburguesa mixta al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	**19** Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó Enciam i remolatxa Pa integral i iogurt natural	**20** Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
23 Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	**24** Llenties estofades amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	**25** Crema de verdures de temporada Contracuixa de pollastre a la planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	**26** Arròs caldós amb verdures (pastanaga, carbassó, pèsols) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet - Pa integral i iogurt natural	**27** ***Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets i daus de carbassa)*** Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
30 Sopa casolana d'au amb fideus integrals Truita de patata i ceba 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**

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 marisc

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 marisc	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	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	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			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	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
	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	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, pastan														
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			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, carb														
			Segon	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàc									9					
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	Zuccaroni (macarrons amb crema de bolets	1	2							9		11			
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa														
			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	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			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 verdures														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.