Menú Sense ou

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Arròs melós de peix i marisc Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba) Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	**03** Macarrons s/ou 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 Lluç al forn/planxa Enciam i olives Pa integral i iogurt natural	**06** Patates estofades amb bledes, pastanaga i porro Llampuga al forn amb all i julivert Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
09 Llenties eco estofades amb carbassa Peix carboner al forn/planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	**10** Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i espinacs Contracuixa de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	**11** Panini de verdures casolà al forn (sense formatge) 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 saltat amb pastanaga i pèsols Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
16 Coliflor al vapor amb patates Espirals s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	**17** Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	**18** Sopa casolana d'au amb pasta s/ou Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa Patates fregides Pa blanc/integral i fruita fresca	**19** Cigrons estofats amb verdures Lluç al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa integral i iogurt natural	**20** Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Salmó 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 Lluç al forn/planxa 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** ***Macarrons s/ou amb crema de bolets i daus de carbassa*** Salmó al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca
30 Sopa casolana d'au amb pasta s/ou Carn magra al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	**01**	**02** 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 ou

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 ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	Arròs melós de peix i marisc				4	5				9					14
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó,														
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		Dimarts	Primer	Macarrons s/ou napolitana														
			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	Lluç al forn/planxa				4	5									
			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	Peix carboner al forn/planxa				4	5									
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet i es														
			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	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 saltat amb pastanaga i pèsols														
			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/ou amb bolonyesa de soja texturit	1							8	9	10	11			
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Crema de pèsols														14
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Sopa casolana d'au amb pasta s/ou												12		14
			Segon	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni ou a									9					14
			Guarnició	Patates fregides														
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Lluç al forn/planxa				4	5									
			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	Llenties estofades amb pastanaga	1													
			Segon	Lluç al forn/planxa				4	5									
			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	Macarrons s/ou amb crema de bolets i daus		2							9					
			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/ou												12		14
			Segon	Carn magra al forn/planxa														
			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	-														
			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.