Menú Sense marisc

ESCOLA CLARET

SETEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nuria Segura López N.º de Colegiada: CAT002406 Consum de Proximitat		*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria* *La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilit i les al·lèrgies*		EST. 1830 AMETLLER ORIGEN ESCOLES Productes Ametller: hortalisses, fruita i iogurt
07	08	09	10	11
	Espirals integrals napolitana Croquetes casolanes Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Pernilets de pollastre a la llimona Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàquet, ceba i tomàquet) Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties eco estofades amb carbassa Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Contracuixa de pollastre a la planxa Enciam i cogombre 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 Llom al forn/planxa Patates dau al forn Pa integral i iogurt natural	Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsols, pernil dolç) Pit de gall dindi al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
21	22	23	24	25
Coliflor al vapor amb patates Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada - Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de pèsols amb crostons Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca	Patates rostides amb all i oli Hamburguesa mixta al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	FESTIU	Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro Llom al forn/planxa Samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	01	02
Bròquil amb patates saltat Magre de porc amb salsa de poma Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de llenties i cous cous Truita francesa Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Crema de carbassa rostida Contracuixa de pollastre a la planxa Patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca		

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	SESAM	MOSTASSA	API	TRAMUSSOS	SULFITS
Sense marisc	Setmana 1	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimecres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 2	Dilluns	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Dimarts	Primer	Espirals integrals napolitana	1								9		11			
			Segon	Croquetes casolanes			3											
			Guarnició	Enciam i blat de moro														14
		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	Empedrat de mongetes amb tonyina (tomàq				4										14
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Llenties eco estofades amb carbassa	1													
			Segon	Truita de patata i ceba			3											
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimarts	Primer	Amanida de pasta integral (tomàquet, blat d	1								9		11			14
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Enciam i cogombre														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 4	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 prc														
			Guarnició	Enciam i pastanaga														14
		Dimecres	Primer	Patates rostides amb all i oli			3						9					
			Segon	Hamburguesa mixta al forn/planxa	1	2	3						9					14
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dijous	Primer	Cigrons estofats amb verdures														14
			Segon	Truita de carbassó			3											
			Guarnició	Enciam i remolatxa														14
		Divendres	Primer	Amanida d'arròs amb enciam, formatge fres		2												14
			Segon	Llom al forn/planxa														
			Guarnició	Samfaina														
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Bròquil amb patates saltat														14
			Segon	Magre de porc amb salsa de poma														
			Guarnició	Enciam i tomàquet														14
		Dimarts	Primer	Amanida de llenties i cous cous	1								9		11			14
			Segon	Truita francesa			3											
			Guarnició	Enciam i olives														14
		Dimecres	Primer	Crema de carbassa rostida														14
			Segon	Contracuixa de pollastre a la planxa														
			Guarnició	Patata panadera al forn														14
		Dijous	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														
		Divendres	Primer	-														
			Segon	-														
			Guarnició	-														

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