

**MENÚ:****OVOLACTOVEGETARIANA****ESCOLA CLARET****FEBRER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Macarrons amb tomàquet **03**
 Llentíes ECO amb verdures Ametller
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **04**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa minestrone amb fideus ECO **05**
 Hamburguesa vegetal amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de mongeta blanca **06**
 Paella de verdures
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Tallarines napolitana **07**
 Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa minestrone amb pistons **10**
 Mongetes blanques saltejades amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **11**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **12**
 Llentíes amb pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**
 Cigrons amb cous cous
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de llentíes ECO **14**
 Remenat d'ou amb alls tendres amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de cigrons **17**
 Paella de verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **18**
 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llentíes ECO amb verdures Ametller **19**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **20**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **21**
 Truita d'espínacs amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **24**
 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llentíes ECO amb verdures Ametller **25**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de mongeta blanca **26**
 Risotto de bolets
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **27**
 Cigrons saltejats amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **28**
 Llacets de colors gratinats a la napolitana
 Truita de formatge amb patates xips
 Pa blanc/integral i Natilles de vainilla



Guia de Nutrició Humana i Dietètica
 para Salut i Lleure
 I.T. de Ciències de l'Alimentació i Nutrició



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	iogurt
--------	--------

Entitats col·laboradores:

