



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA CLARET

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

FESTIU

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Amanida de pasta, pastanaga, blat de moro i olives **05**

Cigrons amb verdures **06**

Arròs amb tomàquet i ou dur **07**

Mongetes verdes amb patata **08**

Crema de llenties ECO **09**

Llenties amb verdures

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

Hamburguesa vegetal a la planxa i xips de moniato

Cigrons amb cous cous

Remenat d'ou amb alls tendres amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de cigrons **12**

Coliflor amb patata **13**

Amanida de llenties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **14**

Patates amb all i oli **15**

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **16**

Paella de verdures

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Truita francesa amb enciam i cogombre

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet

Truita d'espínacs amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de mongeta blanca **19**

Llenties ECO amb verdures Ametller **20**

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **21**

Macarrons napolitana **22**

Mongetes verdes amb patata **23**

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Cigrons saltejats amb verdures

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives

Truita de formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **26**

Pèsols saltejats amb ceba **27**

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **28**

Crema tèbia natural de porros amb crostons **29**

Bròquil fresc amb patates **30**

Llenties amb verdures

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Hamburguesa vegetal a la planxa i xampinyons saltejats

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Truita de verdures amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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 >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarros

SEGONS PLATS

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

POSTRES

○
fruta

Entitats col·laboradores:

