



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2024

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i formatge fresc **01**
 Hummus de cigrons amb bastonets de pa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **02**
 Truita francesa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa minestrone amb galets **03**
 Hamburguesa vegetal amb patates fregides
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **04**
 Remenat d'ou amb patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **07**
 Truita amb formatge amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bledes amb patata **08**
 Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **09**
 Llenties amb arròs
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines al pesto **10**
 Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de Llenties ECO **11**
 Ous amb beixamel i xampinyons saltejats
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **14**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa de verdures amb pasta **15**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb xampinyons al forn i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **16**
 Cous cous amb col, pastanaga, ceba i porro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema freda de carbassó i porro Ametller **17**
 Truita de formatge amb tomàquet amanit i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **18**
 Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **21**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**
 Amanida de Llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb patata **23**
 Remenat d'ou amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de mongeta blanca **24**
 Macarrons amb verdures
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller **25**
 Cigrons amb patates
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **28**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **29**
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**
 Crema de carbassa amb crostons
 Croquetes d'espínacs amb xips de moniato
 Pa blanc/integral i Natilles de xocolata



DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ





CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



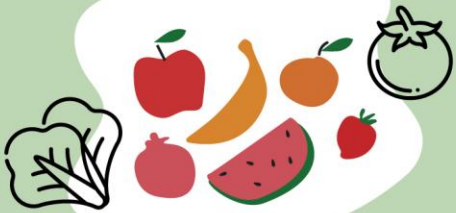
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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 VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



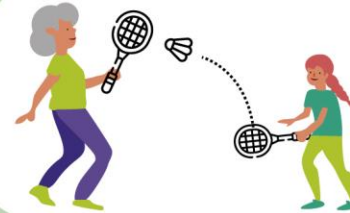
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com