

**MENÚ:****SENSE FRUITS SECS****ESCOLA CLARET****MAIG 2023****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Macarrons a la carbonara
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

04

Taco de verdures Ametller
Gall dindi amb salsa de formatge
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

Llenties ECO amb verdures Ametller
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

08

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Trita de patata i tonyina amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

Crema tèbia de verdures natural Ametller
Pizza de pernil i formatge
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Mongeta verda amb patata
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

11

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Verdura tricolor
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat
Cigrons saltejats amb ceba i bacó
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)
Trita amb formatge amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

18

Pèsols amb patates
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

Amanida de lleties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller
Nuggets de pollastre casolans amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

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

23

Ensaladilla russa
Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Paella de verdures
Salmó al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

25

Tallarines napolitana
Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26

Mongetes verdes amb patata
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

Arròs amb tomàquet
Lluç amb salsa de llimona
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

Dietista-Nutricionista: Núria Puigero
Nº Colegiado: NA00166

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



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 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