



# MENÚ:

SENSE FRUITS SECS

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2023

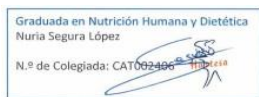
## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



*FESTIU*

01

Sopa d'au amb galets  
Truita amb pernil dolç amb patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

02

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Arròs amb tomàquet **06**

Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons estofats amb verdures **07**

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **08**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines amb verdures **09**

Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de llenties ECO **10**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta **13**

Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **14**

Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **15**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures Ametller de temporada **16**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **17**

Maires a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **20**

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

Arròs amb salsa de tomàquet **21**

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

Cigrons amb patates **22**

Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara **23**

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

Taco de verdures Ametller **24**

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **27**

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

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **28**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS **29**

Sopa de peix amb fideus  
Pizza de pernil i formatge  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **30**

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





# CreEa 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](http://www.hostesa.com)