

**MENÚ:****SENSE FRUITS SECS****ESCOLA CLARET****SETEMBRE 2023****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00156**01****04****05**Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**06**

Macarrons napolitana

07Lluç a l'andalus amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural AmetllerMongetes verdes amb patata
Mandonguilles vegetals d'Heura amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**08****11****FESTIU**Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**12**Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)
Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**13**

Pèsols saltejats amb ceba

14Llacets amb carn picada i formatge
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**15****18**Amanida de lleties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

19Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli

20Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis amb beixamel gratinats

21Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**22****25****FESTIU**

Minestra de verdures saltejada

26Fideuà de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrans saltejats amb verdures

27Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina

28Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller**29**



CreEa 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

fruita	lacti
--------	-------



www.hostesa.com