



MENÚ:

SENSE GLUTEN

ESCOLA CLARET

GENER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

03

FELIÇ ANY NOU!!!

04

05

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **08**
Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **09**
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus (sense gluten) **10**
Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **11**
Llacets (sense gluten) amb carn picada i formatge (sense gluten)
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **12**
Pollastre groc arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **15**
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **16**
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **17**
Salsitxes de porc (sense gluten) a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense gluten) amb tomàquet **18**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Mongeta verda amb patata **19**
Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada **23**
Fideuà (sense gluten) de marisc
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates **24**
Trita amb pernil dolç (sense gluten) amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

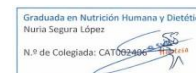
Sopa d'au amb galets (sense gluten) **25**
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **26**
Fricandó de vedella
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **29**
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

DIA DE LA MÀGIA **30**
Espirals (sense gluten) amb salsa de formatge (sense gluten)
Croquetes (sense gluten) amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Taronja amb pólvores màgiques

Cigrons estofats amb verdures **31**
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller





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



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



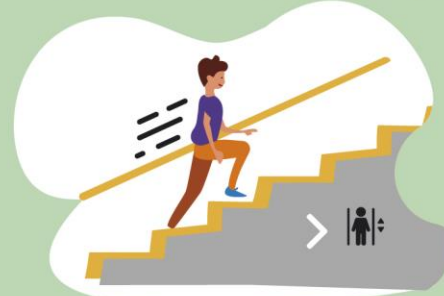
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



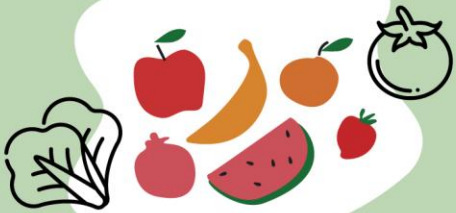
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



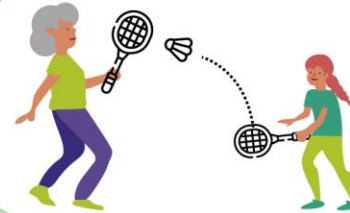
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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