



# MENÚ:

SENSE GLUTEN

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2023

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **02**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de pasta sense gluten (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **04**

Croquetes de rostit (sense gluten) amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **05**

Salmó en salsa de cítrics (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat **06**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i patates dau

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **09**

Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet i tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous) **10**

Hamburguesa de vedella (sense gluten) a la planxa amb ceba brasejada i bolets saltejats

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **11**

Contraçuixa de pollastre groc a la planxa amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

*FESTIU*

*DIA DE LLIURE*

*DISPOSICIÓ*

**13**

Minestra bullida **16**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **18**

Mandonguilles de vedella (sense gluten) a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense gluten) a la carbonara (sense gluten) **19**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Taco (sense gluten) de verdures Ametller **20**

Gall dindi amb salsa de formatge (sense gluten) i patates dau

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **23**

Llom arrebossat (sense gluten) amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia de verdures natural Ametller **25**

Pizza sense gluten

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **26**

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Amanida de pasta (sense gluten) amb vinagreta de tomàquet **27**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense gluten) amb tomàquet **30**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

*MENÚ CASTANYADA* **31**

Crema de tardor (carbassa, moniato i porro)

Mandonguilles (sense gluten) en salsa amb xampinyons

Pa sense gluten i Fruita fresca de tardor Ametller



- 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](http://www.hostesa.com)