

**MENÚ:****SENSE GLUTEN****ESCOLA CLARET****SETEMBRE 2023****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Dietista-Nutricionista: Maider Pellegero
Nº Colegiado: NAO0166**01****04****05**

Crema tèbia de carbassó natural **06**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense gluten) napolitana **07**
 Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i olives
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Mongetes verdes amb patata **08**
 Mandonguilles vegetals d'Heura amb salsa de tomàquet
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

11**FESTIU**

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons sense gluten **12**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **13**
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb ceba **14**
 Llacets (sense gluten) amb carn picada i formatge (sense gluten)
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **15**
 Pollastre groc arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de lleties ECO (sense gluten) amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **18**
 Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **19**
 Truita francesa amb enciam i cogombre
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **20**
 Salsitxes de porc (sense gluten) a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Espaguetis (sense gluten) amb beixamel (sense gluten) **21**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Mongeta verda amb patata **22**
 Estofat de gall dindi
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

25**FESTIU**

Minestra de verdures saltejada **26**
 Fideuà (sense gluten) de marisc
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Cigrons saltejats amb verdures **27**
 Truita amb pernil dolç (sense gluten) amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina **28**
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **29**
 Fricandó de vedella
 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