



# MENÚ:

SENSE GLUTEN

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Risotto de bolets **02**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **03**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural **04**  
 Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i olives  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

JORNADA AMERICANA **05**  
 Mac and cheese (pasta s/gluten)  
 Hamburguesa (sense gluten) amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet  
 Pa sense gluten i Postres especials s/gluten

**06**  
**FESTIU**

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **09**  
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **10**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus s/gluten **11**  
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **12**  
 Llacets (sense gluten) amb carn picada i formatge (sense gluten)  
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **13**  
 Pollastre groc arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **16**  
 Contracuixa de gall dindi amb enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **17**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **18**  
 Salsitxes de porc (sense gluten) a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense gluten) amb tomàquet **19**  
 Salmó al forn amb enciam i olives  
 Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**  
 Sopa de pasta sense gluten  
 Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb patates palla  
 Pa sense gluten i Postres especials s/gluten

- EST.  1830 - **23**  
**AMETLLER ORIGEN ESCOLES**

**24**

**25**  
**BONES FESTES**

**26**

**27**  
  

**30**



Graduada en Nutrición Humana y Dietética  
 Nuria Segura López  
 N.º de Colegiada: CAT02044638



# 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



Entitats col·laboradores:



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