



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2023

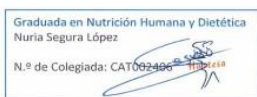
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

01

Sopa d'au amb galets
Truita amb pernil dolç (sense lactosa)
amb patates fregides
Pa blanc/integral i logut de soja

02

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Arròs amb tomàquet 06

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

Cigrons estofats amb verdures 07

Salmó en salsa napolitana amb enciam
i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata 08

Contracuixa de pollastre groc al forn
amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines al pesto (sense làctics) 09

Croquetes de rostit (sense lactosa) amb
enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logut de soja

Crema de llenties ECO 10

Gall dindi a la planxa amb ceba
brasejada i xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta 13

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

Sopa d'au amb pasta 14

Mandonguilles (sense lactosa) amb
xampinyons i xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 15

Gall dindi a la planxa amb carbassó al
forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures Ametller de
temporada 16

Espaguetis ECO amb salsa de
tomàquet i pollastre
Pa blanc/integral i logut de soja

Patates amb all i oli (sense lactosa) 17

Maires a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida 20

Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet 21

Pollastre groc a la planxa amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb patates 22

Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (llet sense
lactosa) 23

Bacallà al forn amb all i julivert amb
enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logut de soja

Taco de verdures Ametller 24

Gall dindi a la planxa amb patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 27

Hamburguesa (sense lactosa) a la
planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) 28

Truita de patata i tonyina amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

SETMANA DE LA JORNADA
DE REDUCCIÓ DE RESIDUS 29

Sopa de peix amb fideus
Panini de tonyina i formatge sense
lactosa
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates 30

Pollastre groc rostit a les fines herbes
amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logut de soja





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