



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

SETEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Dietista-Nutricionista: Maida Pellegero
Nº Colegiado: NA00166



01

04

05

Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06

Macarrons napolitana

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

07

Mongetes verdes amb patata

Mandonguilles vegetals d'Heura amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

08

11

FESTIU

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons

Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

13

Pèsols saltejats amb ceba

Llacets amb carn picada i formatge (sense lactosa)

Pa blanc/integral i logurt de soja

14

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

18

Amanida de lleties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

Trita francesa amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

Patates amb all i oli (sense lactosa)

Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

Espaguetis amb beixamel (sense lactosa)

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

21

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

25

FESTIU

Minestra de verdures saltejada

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26

Cigrons saltejats amb verdures

Trita amb pernil dolç (sense lactosa) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt de soja

28

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



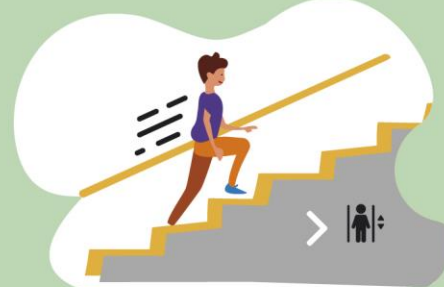
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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