



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs saltejat amb bolets **02**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **04**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

06
FESTIU

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

Pèsols saltejats amb pernil salat **10**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **11**
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **12**
 Llacsats amb carn picada i formatge (sense lactosa)
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil fresc amb patates **13**
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **16**
 Contracuixa de gall dindi amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **17**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Espirals amb tomàquet **19**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**
 Sopa de galets
 Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb patates palla
 Pa blanc/integral i Postres especials s/lactosa

- EST. 1830 - **23**


24

25
BONES FESTES

26

27


30



Graduada en Nutrición Humana y Dietética
 Nuria Segura López
 N.º de Colegiada: CAT02446838



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



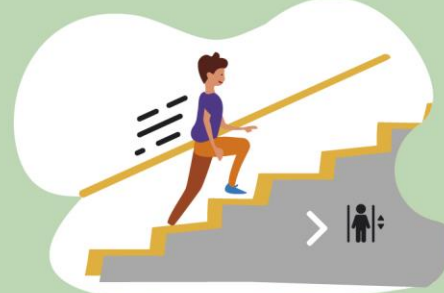
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com