



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

Verdura tricolor **04**
Mandonguilles (sense lactosa) amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense lactosa) **05**
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense lactosa)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense làctics) **06**
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **07**
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Pèsols amb patates **08**
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **11**
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **12**
Trita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **13**
Pollastre groc al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **14**
Salmó al forn amb saltejat de xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) **15**
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **18**
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **19**
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **20**
Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **21**
Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de llenties ECO **22**
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **25**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **26**
Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **27**
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense lactosa) **28**
Botifarra (sense lactosa) a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals integrals amb tomàquet **29**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



CreA 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

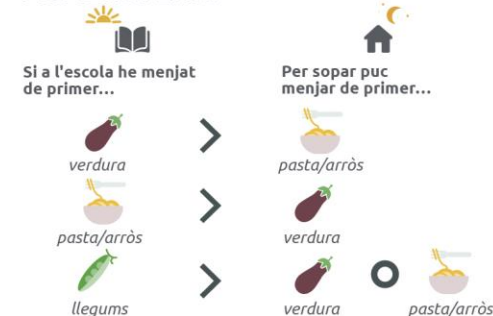


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

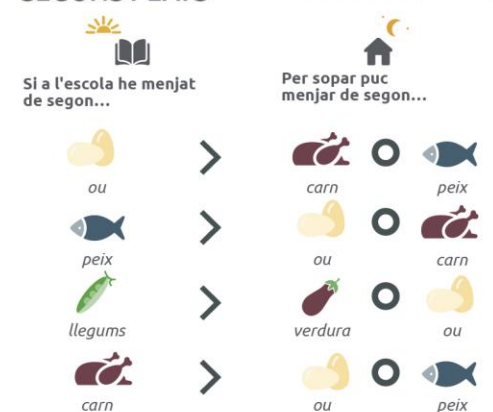
Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com