



# MENÚ:

SENSE LLEGUM

ESCOLA CLARET

GENER 2024

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

01



02

03

*FELIÇ ANY NOU!!!*

04

05

Arròs en blanc amb oli d'oliva **08**

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Col saltejada amb pernil salat **09**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **10**

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **11**

Llacets amb carn picada i formatge (sense soja)

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **12**

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures (sense mongeta verda ni pèsols) **15**

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bullit de col, patata i pastanaga **16**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense soja) **17**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet **18**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil amb patata **19**

Estofat de gall dindi (sense pèsols ni mongeta verda)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Saltejat de carbassó, albergínia, pastanaga i ceba **23**

Fideuà de marisc (sense mongeta verda ni pèsols)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata **24**

Truita amb pernil dolç (sense soja) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets **25**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de porro **26**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **29**

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*DIA DE LA MÀGIA* **30**

Espirals amb salsa de formatge (sense soja)

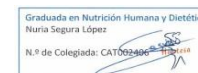
Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Bledes amb patata **31**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



- EST. 1830 -

AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES



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



# 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



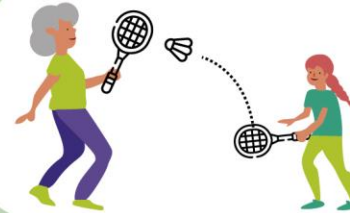
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



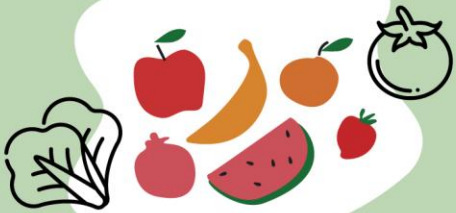
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



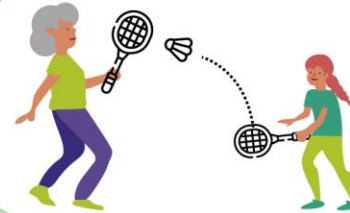
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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