



# MENÚ:

SENSE LLEGUM

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2023

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **02**

Truita francesa casolana amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil amb patata **04**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **05**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espinacs saltejats amb pernil salat **06**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **09**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i tonyina

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **10**

Hamburguesa de vedella (sense soja) a la planxa amb ceba brasejada i bolets saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb verdures Ametller (sense pèsols ni mongeta verda) **11**

Contraçuixa de pollastre groc a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*FESTIU*

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Bròquil saltejat amb pastanaga **16**

Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata, tomàquet, ceba i pebrot **18**

Mandonguilles de vedella (sense soja) amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (sense soja) **19**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Col amb patata **20**

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **23**

Llom arrebossat amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**

Truita casolana de tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa i carbassó natural Ametller **25**

Panini de tonyina (sense formatge)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **26**

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet **27**

Caldereta de rap i calamars amb patates (sense pèsols ni mongeta verda)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet **30**

Truita casolana amb formatge (sense soja) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*MENÚ CASTANYADA* **31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Pernilets de pollastre en salsa amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca de tardor Ametller



- EST. 1830 -

AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES



# 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	>
llegums	>
	verdura pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou verdura ou peix

### POSTRES

fruita	>
	lacti

- Entitats col·laboradores:
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -

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