

**MENÚ:****SENSE LLEGUM (pasta sense traces de soja)****ESCOLA CLARET****FEBRER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Bròquil amb patata **03**  
 Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **04**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **05**  
 Pollastre groc al forn amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures (sense pèsols ni mongeta verda) **06**  
 Salmó al forn amb saltejat de xampinyons  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Tallarines napolitana **07**  
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **10**  
 Gall dindi amb tomàquet amanit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata **11**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **12**  
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Col amb patata **13**  
 Salsitxes de porc (sense soja) a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de carbassó natural **14**  
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga i porro **17**  
 Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda)  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **18**  
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col con patatas **19**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense soja) **20**  
 Botifarra (sense soja) a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge (sense soja) **21**  
 Salmó al forn amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil amb patata **24**  
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil saltejat amb pastanaga **25**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs saltejat amb bolets **26**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **27**  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**MENÚ CARNESTOLTES** **28**  
 Llacets de colors a la napolitana  
 Llibret de llom casolà amb patates xips  
 Pa blanc/integral i logurt natural 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 VES 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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura  pasta/farinos

### 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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

