



MENÚ:

SENSE LLEGUM (Pasta sense traces de soja)

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

Patata i pastanaga **04**
Mandonguilles (sense soja) amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller **05**
Gall de Sant Pere al forn amb patata al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense soja) **06**
Truita amb formatge (sense soja) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs en blanc amb oli d'oliva **07**
Estofat de pollastre (sense pèsols ni mongeta verda) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Bròquil amb patata **11**
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **12**
Truita 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 (sense pèsols ni mongeta verda) **14**
Salmó al forn amb saltejat de xampinyons
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Espinacs saltejats amb patata **19**
Truita 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

Col amb patata **21**
Salsitxes de porc (sense soja) a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de carbassó natural **22**
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga i porro **25**
Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Trinxat de col con patatas **27**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense soja) **28**
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) **29**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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
llegums	ou
carn	carn
	llegums
	ou
	peix

POSTRES

fruits	lactis

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com