



# MENÚ:

SENSE MARISC

ESCOLA CLARET

DESEMBRE 2024

## DILLUNS

Risotto de bolets **02**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

## DIMARTS

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

## DIMECRES

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **04**  
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

## DIJOUS

JORNADA AMERICANA **05**  
 Mac and cheese  
 Hamburguesa completa (pa, formatge, enciam i tomàquet)  
 Pa blanc/integral i Mini donut ensucrat

## DIVENDRES

**FESTIU**

Arròs tres delícies **09**  
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **10**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **11**  
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **12**  
 Llacets amb carn picada i formatge  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **13**  
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **16**  
 Contracuixa de gall dindi amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **17**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **18**  
 Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet **19**  
 Salmó al forn amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**  
 Sopa de galets i pilota  
 Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb patates palla  
 Pa blanc/integral i Postres nadalzenques



**24**

**25**

**BONES FESTES**

**26**

**27**



Graduada en Nutrición Humana y Dietética  
 Nuria Segura López  
 N.º de Colegiada: CAT0244878

**30**



**31**





# 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

fruita	lacti
--------	-------



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