**MENÚ:** SENSE MARISC | ESCOLA CLARET | GENER 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | BON ANY!! | | 01 | 02 |
| 05 | 06 FESTIU | 07 | 08 Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 09 Tallarines a la carbonara<br>Salmó al forn amb saltejat de xampinyons<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller |
| 12 Sopa d'au amb pistons<br>Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 13 Cigrons amb xoricet<br>Truita de patata i carbassó amb enciam i olives<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 14 Arròs amb tomàquet i ou dur<br>Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 15 Crema de verdures<br>Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller | 16 Mongetes verdes amb patata<br>Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller |
| 19 Crema de verdures de temporada Ametller<br>Paella de pollastre<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 20 Coliflor amb patata<br>Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 21 Llenties ECO amb verdures Ametller<br>Truita francesa amb enciam i cogombre<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 22 Patates amb all i oli<br>Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller | 23 Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge<br>Salmó al forn amb enciam i olives<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller |
| 26 Risotto de bolets<br>Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 27 Llenties ECO amb verdures Ametller<br>Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 28 Crema de carbassó natural amb ceba cruixent<br>Cigrons saltejats amb ceba i bacó<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller | 29 Macarrons napolitana<br>Lluç a l'andalusa amb enciam i olives<br>Pa blanc/integral i Iogurt natural Ametller | 30 Mongetes verdes amb patata<br>Mandonguilles a la jardinera<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller |

Hostesa

# 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 SOPAR

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...

Per sopar puc menjar de primer...

- verdura > pasta/arrós
- pasta/arrós > verdura
- llegums > verdura o pasta/arrós

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...

Per sopar puc menjar de segon...

- ou > carn o peix
- peix > ou o carn
- llegums > verdura o ou
- carn > ou o peix

### POSTRES

fruita o llet

Entitats col·laboradores:

AEPNAA · FEN · Fundació ANAR · FEACAB · nàus · ecom · AEC · LAZTAN

www.hostesa.com