



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA CLARET

MAIG 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i olives)
Mandonguilles de vedella (sense ou) a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou)
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

04

Taco de verdures Ametller
Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

08

Llenties ECO amb verdures Ametller
Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Contraçuixa de gall dindi amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Crema tèbia de verdures natural Ametller
Panini de tonyina i formatge sense ou
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Mongeta verda amb patata
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

12

Amanida de pasta (sense ou) amb vinagreta de tomàquet
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

15

Verdura tricolor
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense ou)
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense ou)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Espaguetis (sense ou) a la florentina (amb espinacs i beixamel sense ou)
Costella de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

19

Pèsols amb patates
Lluç a la romana (sense ou) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

22

Amanida de lleties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller
Nuggets de pollastre casolans (sense ou) amb rodes de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Crema de carbassa natural Ametller
Lluç al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols)
Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25

Paella de verdures
Salmó al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

26

Tallarines (sense ou) napolitana
Hamburguesa (sense ou) a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26

29

Mongetes verdes amb patata
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Magra de porc a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

Arròs amb tomàquet
Lluç amb salsa de llimona
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31



Dietista-Nutricionista: MARIAN ZELIGRO
Nº Colegiado: NA00156





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
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com