

**MENÚ:**

SENSE OU

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2023

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Arròs amb tomàquet **02**

Gall dindi al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de pasta sense ou (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**

Contraeix de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **04**

Croquetes de rostit (sense ou) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons (tomàquet, pebrot i olives) **05**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat **06**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **09**

Espaguetis (sense ou) amb salsa de tomàquet i tonyina

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **10**

Hamburguesa de vedella (sense ou) a la planxa amb ceba brasejada i bolets saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **11**

Contraeix de pollastre groc a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12***FESTIU***13***DIA DE LLIURE**DISPOSICIÓ*Minestra bullida **16**

Cinta de llonga a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i olives) **18**

Mandonguilles de vedella (sense ou) a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou) **19**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller **20**

Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou) i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **23**

Llonga arrebossat (sense ou) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**

Contraeix de gall dindi amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia de verdures natural Ametller **25**

Panini de tonyina i formatge sense ou

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **26**

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Amanida de pasta (sense ou) amb vinagreta de tomàquet **27**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense ou) amb tomàquet **30**

Costella de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

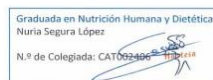
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*MENÚ CASTANYADA* **31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Mandonguilles (sense ou) en salsa amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca de tardor Ametller



Consum de Proximitat



- EST. 1830 -

**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES**



# CreEa 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 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



Entitats col·laboradores:



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