



MENÚ:

SENSE OU (pasta sense traces d'ou)

ESCOLA CLARET

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

FESTIU

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Amanida de pasta (sense ou),
pastanaga, blat de moro i olives **05**
Gall dindi a la planxa amb tomàquet
amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **06**
Magra de porc a la planxa amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **07**
Lluç amb salsa de llimona i xips de
moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **08**
Salsitxes de porc (sense ou) a la planxa
amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Crema de lleties ECO **09**
Contraeix de pollastre groc al forn
amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada
Ametller **12**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Coliflor amb patata **13**
Contraeix de gall dindi a la planxa
amb carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de lleties ECO amb
tomàquet, pastanaga, blat de moro i
olives **14**
Salmó al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense ou) **15**
Botifarra (sense ou) a la planxa amb
enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Espirals (sense ou) gratinats amb
tomàquet i formatge (sense ou) **16**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **19**
Pollastre groc a la planxa amb enciam i
cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lleties ECO amb verdures Ametller **20**
Bacallà al forn amb rodes de tomàquet i
olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba
cruixent **21**
Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense ou)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense ou) napolitana **22**
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Mongetes verdes amb patata **23**
Mandonguilles (sense ou) a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de
moro i pèsols) **26**
Magra a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**
Gall dindi al forn amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i
ceba) **28**
Gall Sant Pere en salsa de pastanagues
i xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia natural de porros amb
crostons **29**
Llacets (sense ou) amb carn picada i
formatge (sense ou)
Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Bròquil fresc amb patates **30**
Pollastre groc arrebossat (sense ou)
amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
lleuguts >	verdura pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn peix
peix >	ou carn
lleuguts >	verdura ou
carn >	ou peix

POSTRES

--	--

Entitats col·laboradores:

