



MENÚ:

SENSE PEIX

ESCOLA CLARET

SETEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00156



01

04

05

Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06

Macarrons napolitana
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

07

Mongetes verdes amb patata
Mandonguilles vegetals d'Heura amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

08

11

FESTIU

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)
Gall dindi a la planxa amb xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

13

Pèsols saltejats amb ceba
Llacets amb carn picada i formatge
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

14

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

15

18

Amanida de llenties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

19

Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli

20

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis amb beixamel gratinats
Llom a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

21

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

25

FESTIU

Minestra de verdures saltejada

26

Fideuà de pollastre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons saltejats amb verdures

27

Truita amb pernil dolç amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i formatge fresc

28

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

29

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



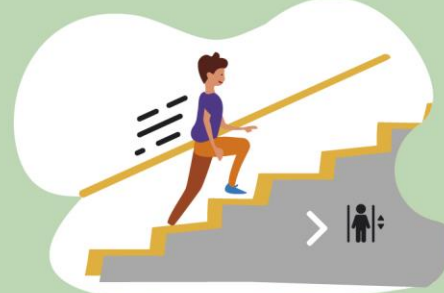
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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