



MENÚ:

SENSE PEIX

ESCOLA CLARET

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

FESTIU

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

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

Cigrons amb xoricot **06**
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **07**
Magra de porc a la planxa amb xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **08**
Salsitxes de porc 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 de pollastre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

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

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

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **16**
Llom a la planxa 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**
Trita de patata i ceba 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
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons napolitana **22**
Ous durs amb beixamel
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Arròs tres delícies **26**
Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **28**
Gall dindi a la planxa amb xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Bròquil fresc amb patates **30**
Pollastre groc arrebossat 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

○
fruta

Entitats col·laboradores:

