



MENÚ:

SENSE PLV

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 amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)  
Cinta de llom al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03

Macarrons amb verdures  
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt de soja

04

Taco de verdures Ametller  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

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

08

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Trita de patata i tonyina amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

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

10

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

11

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

12

Verdura tricolor  
Llom a la planxa amb amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

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

16

Espaguetis amb tomàquet i espinacs  
Trita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga i blat de moro  
Estofat de pollastre amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt de soja

18

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

19

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

22

Crema de carbassa natural Ametller  
Trita de patata i ceba amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Ensaladilla russa  
Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

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

25

Tallarines napolitana  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26

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

29

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)  
Trita de patata i carbassó amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

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

31



Dietista-Nutricionista: Maitim Pollego  
Nº Colegiado: NA00166

- EST. 1830 -

AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES



# CreEa 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



Entitats col·laboradores:



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