



MENÚ:

SENSE PLV

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

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

Mongetes verdes amb patata **08**
Magra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de lleties ECO **09**
Contraçuixa 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**
Contraçuixa 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**
Trita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert **15**
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals integrals amb tomàquet **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**
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 (sense llet)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons napolitana **22**
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes verdes amb patata **23**
Cinta de llom al forn amb enciam i pastanaga
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**
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 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 amb tonyina
Pa blanc/integral i logurt de soja

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	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

