



MENÚ:

SENSE PLV

ESCOLA CLARET

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

Verdura tricolor **04**

Llom amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller **05**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense llet)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense làctics) **06**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **07**

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pèsols amb patates **08**

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **11**

Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **12**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **13**

Pollastre groc al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **14**

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons

Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) **15**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



Sopa d'au amb pistons **18**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **19**

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **20**

Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **21**

Magra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de llenties ECO **22**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **25**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **26**

Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **27**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert **28**

Llom a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals integrals amb tomàquet **29**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



# CreA 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**



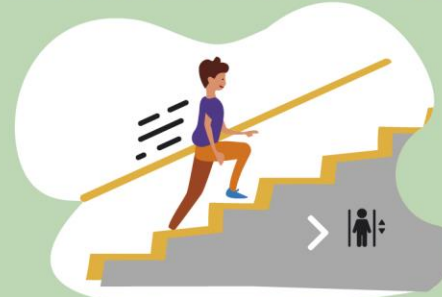
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



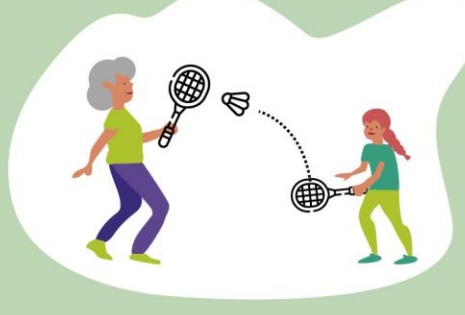
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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

fruits		lacti

Entitats col·laboradores:



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