



MENÚ:

SENSE PLV

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina **01**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **02**  
Truita francesa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets **03**  
Bacallà amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **04**  
Remenat d'ou amb patates al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **07**  
Truita francesa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **08**  
Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **09**  
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines al pesto (sense làctics) **10**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de Llenties ECO **11**  
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta **14**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **15**  
Cinta de llom a la planxa amb xampinyons al forn i xips de moniato  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **16**  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema freda de carbassó i porro Ametller **17**  
Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Patates amb all i julivert **18**  
Maires a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **21**  
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**  
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil **23**  
Cinta de llom a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons amb verdures **24**  
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Taco de verdures Ametller **25**  
Gall dindi a la planxa amb patates dau  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **28**  
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **29**  
Truita de patata i tonyina amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL  
CASTANYADA **30**  
Crema de carbassa amb crostons  
Contraçuixa de pollastre amb salsa de ceps i xips de moniato  
Pa blanc/integral i logurt de soja



*DIA DE LLIURE*  
*DISPOSICIÓ*

**31**





# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



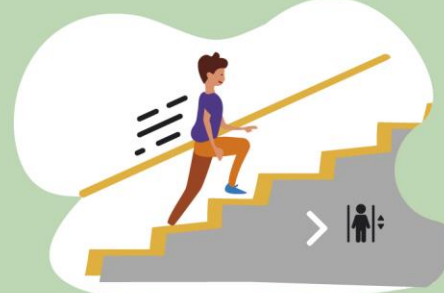
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O 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](http://www.hostesa.com)