

**MENÚ:**

SENSE PORC

ESCOLA CLARET

OCTUBRE 2023

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Arròs amb tomàquet **02**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **04**

Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **05**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pèsols saltejats amb ceba **06**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **09**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i tonyina

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous) **10**

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba brasejada i bolets saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **11**

Contraçuixa de pollastre groc a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12***FESTIU***13***DIA DE LLIURE**DISPOSICIÓ*Minestra bullida **16**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **18**

Mandonguilles de vedella a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara amb gall dindi **19**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Taco de verdures Ametller **20**

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **23**

Gall dindi arrebossat amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia de verdures natural Ametller **25**

Panini de tonyina i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **26**

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet **27**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet **30**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

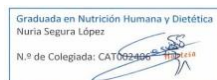
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*MENÚ CASTANYADA* **31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Pernilets de pollastre en salsa amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca de tardor Ametller



Consum de Proximitat



- EST. 1830 -

**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES**



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



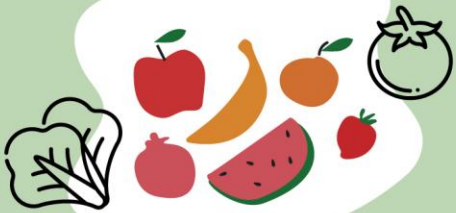
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



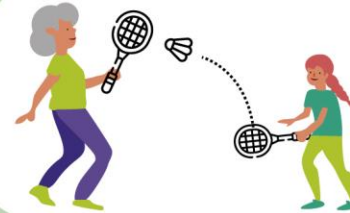
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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