



MENÚ:

SENSE PORC

ESCOLA CLARET

GENER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

03

FELIÇ ANY NOU!!!

04

05

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **08**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb ceba **09**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **10**
Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **11**
Llacets amb tonyina i formatge
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **12**
Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **15**
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **16**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **17**
Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet **18**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Mongeta verda amb patata **19**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Minestra de verdures saltejada **23**
Fideuà de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates **24**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

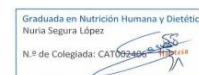
Sopa d'au amb galets **25**
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **26**
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **29**
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DIÀ DE LA MÀGIA **30**
Pasta al gust
Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

Cigrons estofats amb verdures **31**
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller





CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



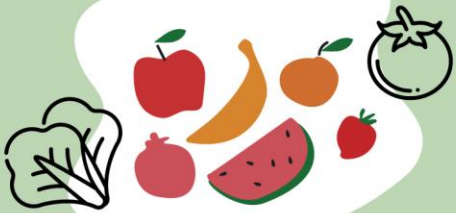
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



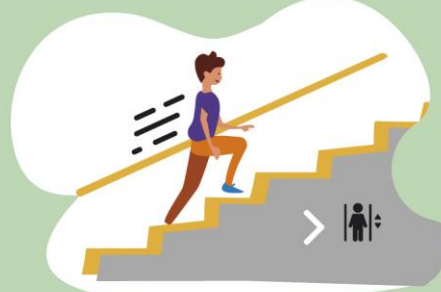
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



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

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
>	
>	
>	
>	
	ou carn peix

POSTRES

fruita lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com



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	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	o
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou
	ou
	peix
	peix
	carn
	ou
	ou
	peix

POSTRES

fruita	o
	lacti

