



MENÚ:

SENSE PORC

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**  
Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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 arrebossat  
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 oli **15**  
Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **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 gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Mongetes verdes amb patata **23**  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **26**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb ceba **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 i formatge  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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/farrós
pasta/farrós	verdura
llegums	verdura  pasta/farrós

### 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:

