



MENÚ

GENER 2023

ESCOLA CLARET – sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

FELIÇ ANY NOU!!!

09

10

11

12

13

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verduretes Ametller
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures
Salsitxes de porc (sense lactosa) a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

16

17

18

19

20

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

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

Mongetes blanques amb patates
Trita amb pernil dolç (sense lactosa) amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Botifarra (sense lactosa) a la planxa amb amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

24

25

26

27

Arròs amb tomàquet
Trita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de cigrons amb crostons
Salmó en salsa napolitana
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Tallarines al pesto (sense làctics)
Croquetes de pernil (sense lactosa) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

31

DINAR DIA DE LA PAU
Espaguetis a la carbonara (llet sense lactosa)
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa de peix amb arròs
Hamburguesa (sense lactosa) a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00166

- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

