



MENÚ

GENER 2023

ESCOLA CLARET – sense llegum

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

Patates amb verduretes Ametller (sense pèsols ni mongeta verda)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures (sense mongeta verda ni pèsols)
Salsitxes de porc (sense soja) 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 natural Ametller

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi (sense pèsols ni mongeta verda)
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

Saltejat de carbassó, albergínia, pastanaga i ceba
Fideuà de marisc (sense mongeta verda ni pèsols)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata
Truita amb pernil dolç (sense soja) 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 natural Ametller

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

23

24

25

26

27

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

Crema de carbassó natural
Salmó en salsa napolitana
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Tallarines al pesto (sense soja)
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Sopa d'au amb fideus
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 (sense soja)
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Sopa de peix amb arròs
Hamburguesa (sense soja) 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

