



# MENÚ

OCTUBRE 2022

ESCOLA CLARET – sense llegum

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

03

Bròquil saltejat amb pastanaga  
Trita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

04

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre (carbassó, pastanaga, tomàquet i ceba)  
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent  
Cinta de llom a la planxa amb patata al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06

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

07

Bròquil amb patata  
Mandonguilles (sense soja) amb salsa de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10

Arròs del Delta de l'Ebre amb pastanaga i blat de moro  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11

Col saltejada amb pernil salat  
Trita francesa casolana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12

FESTIU

13

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons  
Llacets amb carn picada i formatge (sense soja)  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

14

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

17

Amanida de patata amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller  
Trita francesa casolana amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

18

Crema tèbia de carbassa Ametller  
Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19

Amanida d'arròs del Delta de l'Ebre amb vinagreta de tomàquet  
Salsitxes (sense soja) a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

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

21

Bròquil fresc amb patata  
Gall dindi al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24

Arròs del Delta de l'Ebre amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25

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

26

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot vermell)  
Trita francesa casolana amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

Coliflor amb beixamel gratinada (sense soja)  
Bacallà amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

28

DINAR  
CASTANYADA

31

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Cristina López Hernández  
Nº de Colegiada:  
CAT000304



# TORNADA AL COL·LEGI, TORNADA AL MENJADOR. ESPAIS SEGURS I SALUDABLES



Al menjador del col·legi, hi hem instaurat un nou protocol per complir amb les noves normatives de seguretat i de salut.

**1** Hem desenvolupat un protocol d'actuació únic que ha rebut la certificació AENOR i tot el nostre personal n'ha rebut formació específica.

**2** Apliquem totes les mesures per poder mantenir el **distanciament de seguretat** i evitar el contacte.

**3** Els nostres menús estan elaborats per nutricionistes i compleixen protocols de **seguretat alimentària** rigorosos.

Per a més informació, visiteu el web del col·legi

## RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR		SOPAR	
pasta/arròs	+  carn	verdura	+  peix
pasta/arròs	+  peix	verdura	+  ou
pasta/arròs	+  ou	verdura	+  carn
verdura	+  carn	pasta/arròs	+  peix
verdura	+  peix	pasta/arròs	+  ou
verdura	+  ou	pasta/arròs	+  carn
llegums	+  carn	verdura	+  peix
llegums	+  peix	verdura	+  ou
llegums	+  ou	verdura	+  carn
fruita		lacti	
		lacti	fruita

