



MENÚ

GENER 2023

ESCOLA CLARET – sense ou

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
Lluç al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

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

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 verduretes saltejada
Fideuà (sense ou) de marisc
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates
Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets (sense ou)
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

23

24

25

26

27

Arròs amb tomàquet
Gall dindi al forn 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
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines (sense ou) al pesto (sense ou)
Croquetes de pernil (sense ou) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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 (sense ou) a la carbonara (sense ou)
Nuggets de pollastre casolans (sense ou) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Dietista-Nutricionista: Maider Pellejero
Nº Colegiado: NA00166

