



# MENÚ

GENER 2023

ESCOLA CLARET – sense proteïna llet de vaca (PLV)

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

Paella de verdures  
Cinta de llom 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  
Truita francesa 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)  
Cinta de llom 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 cigrons amb crostons  
Salmó en salsa napolitana  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Tallarines al pesto (sense làctics)  
Cinta de llom a la planxa 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 amb verdures  
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa de peix amb arròs  
Cinta de llom 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

