

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL–basal- setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 14 - 18 de setembre	Espaguetis napolitana Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita Kcal:671,55 Lip:30,4 Prot:7,61 HC:93,9	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt Kcal:714,45 Lip:34,43 Prot:33,1 HC:67,45	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita Kcal:646,4 Lip:21,5 Prot:27,19HC: 87,3	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita Kcal:738,5 Lip:25,8 Prot: 21 HC: 62,5
SETMANA 21 - 25 de setembre	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita Kcal:625,7 Lip:18,03 Prot:16,32 HC:101,7	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita Kcal:636,5 Lip:17,27 Prot:23,21 HC:98,8	Tricolor de verdura(patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt Kcal:581,7 Lip:27,4 Prot:23,72 HC:63,26	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30	Crema de verdures Rodó de gall dindi amb patates Fruita Kcal:560 Lip:25,09 Prot:20,14 HC:61,30
SETMANA 28 - 30 De setembre	Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb enciam Fruita Kcal:717 Lip:25,18 Prot:34,74 HC:87,7	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita Kcal:581,7 Lip:27,24 Prot:23,72 HC:63,26	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soia Fruita Kcal:658 Lip:21,6 Prot:42,3 HC:93,2		
SETMANA					

Consell nutricional

Els sucs de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de sucs de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els sucs casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL—sense carn— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Remenat d'ous amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Palometà al forn amb enciam i blat de moro Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometà amb arrebossat casolà Fruita	Tricolor de verdures (patata, pastanaga i pèsols) Truita francesa amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Lluç vapor amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Remenat d'ous amb carabassó i parmesà Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols pastanaga i blat de moro Lluç amb tomàquet natural Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet Truita de patata amb enciam i brots soia Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

El suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL—sense porc— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Lenties estofades amb verdures Lluç al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Pizza de tonyina i olives amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

El suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL—sense peix— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Croquetes de pernil amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Hamburguesa amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Llom amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Pizza de pernil dolç i olives amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

El suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL—sense ou— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis s/ou napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Llom planxa amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) iogurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre iogurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Rodó de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Lluç al forn amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els sucs de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de sucs de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els sucs casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



ESCOLA CLARET SABADELL—sense gluten— setembre 2020

Pa sense gluten a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis s/ gluten napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta s/ gluten (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Rodó de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL—sense lactosa— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de pernil dolç amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els sucs de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de sucs de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els sucs casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL—sense fruits secs— setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa amb arrebossat casolà amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Truita de patata amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL–Baix en greixos- setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa a la planxa amb enciam Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Llom a la planxa amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL–menú vegà- setembre 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis napolitana Nuggets de bròquil mb enciam i olives Fruita	Sopa d'arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Espinacs amb formatge vegà logurt	Crema de carabassó Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita	Mongeta tendra amb patata Arròs amb bolets Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de mongeta blanca amb enciam Fruita	Amanida de pasta (ceba, olives i blat de moro) Arròs saltat amb pastanaga i soia Fruita	Tricolor de verdura(patata pastanaga i pèsols) Maccarrons amb llimona i formatge logurt	Llenties estofades amb verdures Nuggets de coliflor amb enciam Fruita	Crema de verdures Torrada amb formatge vegà i ceba Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Espaguetis amb espinacs Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Llenties estofades amb verdures Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Hamburguesa vegetal Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els suc de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de suc de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els suc casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n ° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ




ESCOLA CLARET SABADELL – sense llet de vaca, ou ni fruits secs – abril 2020

Pa a tots els dinars

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Espaguetis s/ ou napolitana Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita	Sopa d'arròs amb verdures Llom planxa amb enciam i remolatxa Fruita	Cigrons saltats amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) logurt	Crema de carabassó Pollastre al forn amb patates fregides casolanes Fruita	Mongeta tendra amb patata Rostit de porc amb suc i verdures Fruita
SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita	Amanida de pasta s/ou (tonyina, ceba, olives i blat de moro) Palometa al forn amb enciam Fruita	Tricolor de verdura (patata pastanaga i pèsols) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Salsitxes al forn amb pastanaga Fruita	Crema de verdures Estofat de gall dindi amb patates Fruita
SETMANA	Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita	Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pollastre al forn amb puré de patata i sobrassada Fruita	Cigrons saltats amb tomàquet i pernil Palometa al forn amb enciam i brots de soja Fruita		
SETMANA					

Consell nutricional

Els sucs de fruites **no** equivalen a menjar una peça de fruita. Per una banda, la majoria de sucs de fruita comercials són aigua barrejada amb suc concentrat i sucre, i en els sucs casolans estem perdent una gran quantitat de nutrients i fibra que es queden a la polpa. **Recordeu escollir abans la fruita al suc!**

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids (g), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d' Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.