



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

ABRIL 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

VACANCES

04

SETMANA

05

06

SANTA

07

10

FESTIU

Macarrons en blanc amb oli d'oliva 11

Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva 12

Salmó al forn amb tomàquet enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Mongeta verda al vapor 13

Gall dindi a la planxa amb patates al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus 14

Contraeix de pollastre al forn amb
enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

17

Arròs blanc amb oli d'oliva

Rodó de vedella al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de patata (sense ceba) 18

Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga 19

Lluç a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bròquil amb patata al vapor 20

Cinta de llonga a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DINAR SANTJORDI 21

Sopa d'au amb lletres
Pernilets de pollastre al forn amb
patates xips
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

24

Crema de lleties (sense ceba)

Truita francesa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva 25

Bacallà al forn amb patates xips
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Coliflor amb patata al vapor 26

Contraeix de pollastre al forn amb
enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

27

JORNADA
GASTRONÒMICA

OSONA

Crema de bledes (sense ceba) 28

Filet de vedella amb xampinyons
saltejats amb all i julivert
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc



- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPAR

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

