

**MENÚ:**

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01****04****05**

Espirals amb tomàquet **06**  
 Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **07**

Truita francesa amb tomàquet i olives  
 logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de carbassó amb crostons **08**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**11****FESTIU**

Verdura tricolor

Ous durs amb salsa de tomàquet  
 logurt natural Ametller - Pa blanc

**12**

Crema de mongeta blanca **13**  
 Arròs amb pastanaga i pèsols  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa minestrone amb fideus integrals **14**

Truita de patata amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Amanida de tomàquet i formatge fresc **15**

Cigrons amb patates  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga **18**  
 Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i blat de moro  
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Coliflor gratinada amb formatge **19**  
 Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **20**  
 Empedrat de lleties  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures **21**  
 Truita francesa amb pebrots al forn  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines napolitana **22**  
 Burguer vegetal deluxe a la planxa amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**25****FESTIU**

Mongetes verdes amb patata **26**  
 Truita de carbassó amb tomàquet amanit  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb tomàquet **27**  
 Pèsols saltejats amb ceba  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **28**  
 Remenat d'ou amb enciam i cogombre  
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **29**  
 Arròs amb samfaina  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral



# CreEa 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 SOPARS

### 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:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)