



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Espirals amb tomàquet
Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

06

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro
Trita de tonyina amb tomàquet i olives
logurt natural Ametller - Pa integral

07

Crema de carbassó amb crostons
Salmó al forn amb patates al forn
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

08

11

FESTIU

Verdura tricolor

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

12

Arròs amb pastanaga i pèsols
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa integral

13

Sopa minestrone amb fideus integrals
Trita de patata amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

14

Cigrons amb patates
Lluç al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa integral

15

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

18

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

19

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)
Lluç a la planxa amb albergínia al forn
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

20

Paella de verdures
Peix fresc de llotja a la biscaïna
Fruita fresca Ametller - Pa integral

21

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

22

25

FESTIU

Mongetes verdes amb patata
Trita de carbassó amb tomàquet amanit
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

26

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn gratinat amb verdures al forn
Fruita fresca Ametller - Pa integral

27

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

28

Crema de mongeta blanca
Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral

29



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