

**MENÚ:**

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

01

04

05

06

07

08

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

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga i blat de moro
Trita de tonyina amb tomàquet i olives
logurt de soja - Pa integral

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

11

12

13

14

15

FESTIU

Verdura tricolor
Magra de porc amb salsa de tomàquet
logurt de soja - Pa blanc

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

Sopa d'au amb fideus integrals
Estofat de gall dindi amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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

Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga
Contrauixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
logurt de soja - Pa blanc

18

19

20

21

22

Coliflor a l'ajoarriero
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Fruita fresca Ametller - Pa integral

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

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

Tallarines napolitana
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

25

26

27

28

29

FESTIU

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

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

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)
Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre
logurt de soja - Pa blanc

Crema de mongeta blanca
Contrauixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com