

**MENÚ:**

SENSE VEDELLA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

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

01

04

05

Llom arrebossat amb enciam i pastanaga

Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

06

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

Truita 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

12

Magra de porc amb salsa de tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Arròs tres delícies

13

Bacallà al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa d'au amb fideus integrals

14

Estofat de gall dindi amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates

15

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga

Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa blanc

18

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

Pollastre al forn amb albergínia al forn

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella mixta

21

Peix fresc de llotja a la biscaïna

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines napolitana

Burguer vegetal deluxe a la planxa amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

22

25

**FESTIU**

Mongetes verdes amb patata

26

Truita de carbassó amb tomàquet amanit

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb tomàquet

27

Lluç al forn gratinat amb verdures al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)

28

Salsitxes a la planxa amb enciam i cogombre

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca

29

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral



# CreA 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](http://www.hostesa.com)