



MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

FESTIU

02

Sopa juliana amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
logurt natural Ametller - Pa integral

03

Mongetes blanques amb patates
Trita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb tomàquet 06

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de cigrons amb crostons 07

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

logurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata 08

Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures 09

Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte 10

Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de verdures de temporada 13

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb patata 14

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs de peix 15

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures 16

Pit de pollastre Halal a la planxa amb pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de verdures amb cigrons 17

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega 20

Trita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet 21

Contracuixa de pollastre Halal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates 22

Remenat d'ou amb minestra saltejada

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio 23

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de xampinyons 24

Hamburguesa vegetal amb moniato al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

Espirals amb tomàquet 27

Trita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 28

Caldereta de rap i calamars amb patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS 29

Sopa de peix amb fideus

Pizza de tonyina

Pa blanc i Macedònia de fruites

Trinxat de col amb patates 30

Pollastre Halal rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

logurt natural 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



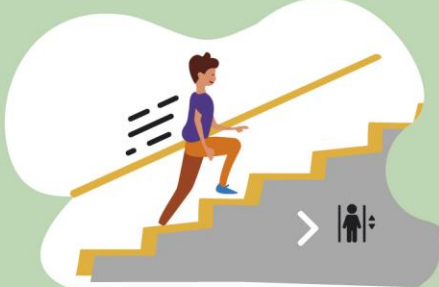
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com