

**MENÚ:**

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2023

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01***FESTIU***02**

Sopa d'au amb galets

Bacallà al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

03

Mongetes blanques amb patates

Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

06

Arròs blanc amb oli d'oliva

Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

07

Crema d'espínacs (sense ceba)

Lluç a la planxa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

08

Mongetes verdes amb patata

Gall dindi a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

09

Macarrons en blanc amb oli d'oliva

Rodó de vedella al forn amb enciam i
pastanaga
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

10

Bledes saltejades amb patata

Salmó a la planxa amb arròs blanc
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

13

Crema de patata (sense ceba)

Gall dindi a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

14

Coliflor amb patata

Peix fresc de llotja amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

15

Arròs blanc amb oli d'oliva

Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

16

Crema de llenties (sense ceba)

Pit de pollastre a la planxa amb pasta
bullida
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

17

Sopa d'au amb fideus

Lluç a la planxa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

20

Bledes saltejades amb patates

Truita francesa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

21

Arròs blanc amb oli d'oliva

Contraçuixa de pollastre a la planxa
amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

22

Espinacs amb patates

Filet de vedella a la planxa amb enciam
i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

23

Macarrons aglio-olio

Bacallà al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

24

Crema de xampinyons (sense ceba)

Gall dindi a la planxa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

27

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga

Gall dindi a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

28

Arròs blanc amb oli d'oliva

Rap al forn amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

29

SETMANA DE LA JORNADA
DE REDUCCIÓ DE RESIDUS

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i
orenga
Contraçuixa de pollastre a la planxa
amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

30

Mongeta verda amb patata

Pollastre rostit a les fines herbes amb
arròs blanc
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc





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