

**MENÚ:**

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

**DILLUNS**

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **02**

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**DIMARTS**

Llenties amb verdures **03**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

**DIMECRES**

Crema de pastanaga **04**

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**DIJOUS**

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **05**

Burguer vegetal deluxe a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita fresca Ametller - Pa integral

**DIVENDRES**

Arròs amb tomàquet **06**

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de carbassó amb ceba cruixent **09**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**

Burguer vegetal deluxe amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties estofades amb verdures **11**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

logurt natural Ametller - Pa integral

*FESTIU**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Arròs amb tomàquet **16**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Vichyssoise amb crostons **17**

Llenties amb cous cous

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Bledes amb patata saltejades **18**

Burguer vegetal deluxe a la planxa amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb fideus **19**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Pèsols saltejats amb ceba **20**

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Macarrons amb tomàquet **23**

Llenties estofades amb verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) **24**

Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures **25**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals integrals amb tomàquet **26**

Cigrons amb ceba

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongeta verda amb patata **27**

Ous amb beixamel

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de mongeta blanca **30**

Fideuà de verdures

Fruita fresca Ametller - Pa integral

*DINAR CASTANYADA* **31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Remenat de xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita de tardor





# 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)