



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

DILLUNS

Espirals en blanc amb oli d'oliva **02**

Seitons al forn amb enciam i olives
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de carbassó (sense ceba) **09**

Pollastre a la planxa amb enciam i
olives
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **16**

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

Crema de lleties (sense ceba) **23**

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

Fideus en blanc amb oli d'oliva **30**

Lluç a la planxa amb enciam i olives
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DIMARTS

Bledes saltejades amb patates **03**

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

Arròs blanc amb oli d'oliva **10**

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

Crema de patata (sense ceba) **17**

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

Bledes amb patata al vapor **24**

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

DINAR CASTANYADA **31**

Arròs blanc amb oli d'oliva
Pernilets de pollastre al forn amb
xampinyons al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

DIMECRES

Crema d'espinacs (sense ceba) **04**

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

Crema de bledes (sense ceba) **11**

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

Bledes amb patata saltejades **18**

Pernilets de pollastre a les herbes
provençals amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **25**

Truita francesa amb xampinyons al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DIJOUS

Mongetes verdes amb patata **05**

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

12

FESTIU

Sopa d'au amb fideus **19**

Truita francesa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga **26**

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

DIVENDRES

Arròs blanc amb oli d'oliva **06**

Lluç al forn amb xampinyons al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

13

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Espinacs saltejats amb patates **20**

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

Mongeta verda amb patata **27**

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



- EST. 1830 -
**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL
ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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



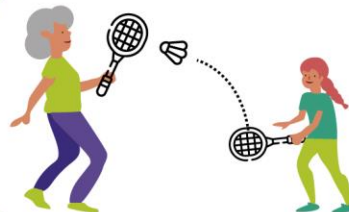
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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