



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2023

DILLUNS

Espirals integrals amb tomàquet **02**
Seitons al forn amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de carbassó amb ceba cruixent **09**
Pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb tomàquet **16**
Magra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties estofades amb verdures **23**
Cinta de llom amb enciam i pastanaga
logurt de soja - Pa integral

Minestra saltejada **30**
Fideuà de marisc
Fruita fresca Ametller - Pa integral

DIMARTS

Llenties amb verdures **03**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
logurt de soja - Pa integral

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**
Burguer vegetal deluxe amb patates xips
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Vichyssoise amb crostons **17**
Bacallà amb samfaina
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) **24**
Pollastre arrebossat casolà amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DINAR CASTANYADA **31**
Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)
Pernilets de pollastre en salsa amb xampinyons
Pa blanc/integral i Fruita de tardor

DIMECRES

Crema de pastanaga **04**
Filet de gall dindi en salsa amb verdures
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties estofades amb verdures **11**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
logurt de soja - Pa integral

Bledes amb patata saltejades **18**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb enciam i tomàquet
logurt de soja - Pa blanc

Paella de verdures **25**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa integral

DIJOUS

Amanida russa **05**
Cinta de llom a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita fresca Ametller - Pa integral

12
FESTIU

Sopa d'au amb fideus **19**
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals integrals amb tomàquet **26**
Rap a la biscaïna
Fruita fresca Ametller - Pa blanc



DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **06**
Luç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

13
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Pèsols saltejats amb pernil salat **20**
Peix fresc de llotja amb ceba, tomàquet i llet de patates
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongeta verda amb patata **27**
Estofat de gall dindi
Fruita fresca Ametller - Pa integral





CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



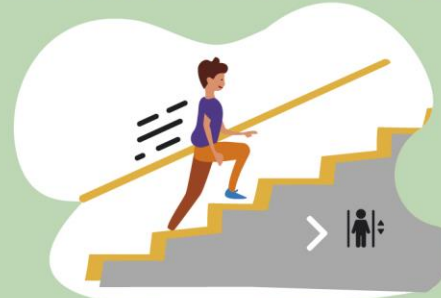
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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