



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Arròs a l'hortelana **04**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó **05**
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Iogurt natural Ametller - Pa blanc

06
FESTIU

07
*DIÀ DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Mongetes blanques saltejades amb verdures **01**
Truita de formatge amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Espinacs saltejats **11**
Llenties amb bajoques i cous cous
Iogurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri **12**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa integral

Sopa juliana amb fideus **13**
Pèsols saltejats amb xampinyons
Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa **14**
Truita francesa amb pebrots vermells al forn
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **15**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **18**
Truita francesa amb xampinyons al forn
Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **19**
Nuggets d'Heura amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

20
*DINAR
ESPECIAL
DE NADAL*

21
22



25

26

27

28





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