

**MENÚ:**

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2023

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Crema de bròquil (sense ceba) **01**Truita francesa amb enciam  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancArròs blanc amb oli d'oliva **04**Rodó de vedella al forn amb enciam  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancEspirals en blanc amb oli d'oliva i  
orenga **05**Gall dindi a la planxa amb enciam i  
cogombre  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc**06***FESTIU***07***DIÀ DE LLIURE  
DISPOSICIÓ***08***FESTIU*Espinacs amb patates **11**Gall dindi a la planxa amb enciam i  
cogombre  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancCrema de carbassó (sense ceba) **12**Truita francesa amb patata al forn  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancSopa d'au amb fideus **13**Pernilets de pollastre al forn amb  
xampinyons saltejats amb all i julivert  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancArròs blanc amb oli d'oliva **14**Peix fresc de llotja amb enciam  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancTallarines aglio-olio **15**Rodó de vedella al forn amb enciam i  
cogombre  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancBledes saltejades amb patates **18**Filet de vedella a la planxa amb  
xampinyons al forn  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancMongetes tendres amb patata **19**Gall dindi a la planxa amb enciam i  
cogombre  
logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc**20***DINAR  
ESPECIAL  
DE NADAL***21****22****BON NADAL****25****26****27****28**- EST.  1830 -**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES****29**



# 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](http://www.hostesa.com)