



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2023

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®

Mongetes blanques saltejades amb verdures 01
Truita francesa amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana 04
Magra de porc amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó 05
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Iogurt de soja - Pa blanc

FESTIU

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

Llenties amb bajoques 11
Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro
Iogurt de soja - Pa blanc

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

Sopa d'au amb fideus 13
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb carbassa 14
Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines aglio-olio 15
Cinta de llom a la planxa amb amanida de tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 18
Magra al forn amb ceba
Fruita fresca - Pa integral

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

DINAR
ESPECIAL
DE NADAL





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



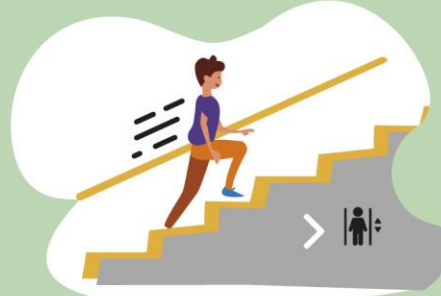
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com