



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

04

05

Heura®

08 Crema de xampinyons amb crostons

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

09 Sopa de verdures amb cigrons

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

10 Mongeta verda amb patates

Truita de formatge amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

11 Arròs amb pastanaga i carbassó

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

12 Pèsols saltejats amb patates

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

15 Paella de verdures

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

16 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Lluç arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

17 Llenties amb verduretes

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

18 Espirals integrals napolitana

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

19 Bròquil Ametller saltejat amb patata

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

22 Tallarines al pesto

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

23 Verdures en tempura

Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca - Pa integral

24 Mongetes blanques amb patates

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

25 Sopa juliana amb galets

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

26 Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Lluç a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

29 Arròs amb tomàquet

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

30 *DIA DE LA MÀGIA*

Pasta al gust

Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

31 Mongetes verdes amb patata

Llenties amb arròs

Fruita fresca - Pa integral





CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



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