

**MENÚ:**

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01****02****03****04****05**

Llacets en blanc amb oli d'oliva **08**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **09**

Lluç al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Mongeta verda amb patates **10**

Pit de pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó **11**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espinacs saltejats amb patates **12**

Truita francesa amb pasta bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **15**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) **16**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Cous cous en blanc **17**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **18**

Verat al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata **19**

Gall dindi a la planxa amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell) **22**

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **23**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Mongetes blanques amb patates **24**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Sopa d'au amb galets **25**

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema d'espinacs (sense ceba) **26**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **29**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

DIA DE LA MÀGIA **30**

Espirals en blanc amb oli d'oliva

Bacallà a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Mongetes verdes amb patata **31**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc





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



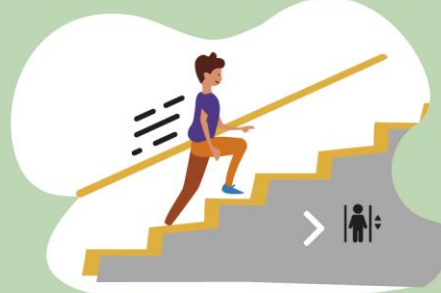
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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