

**MENÚ:**

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2024

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01****02****03****04****05****Heura®****Crema de xampinyons amb crostons 08**

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**Sopa de verdures amb cigrons 09**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

**Mongeta verda amb patates 10**

Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt de soja - Pa blanc

**Arròs amb pastanaga i carbassó 11**

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

**Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 12**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

**Paella de verdures 15**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt de soja - Pa integral

**Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 16**

Pollastre arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

**Llenties amb verduretes 17**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

**Espirals integrals napolitana 18**

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

**Bròquil Ametller saltejat amb patata 19**

Estofat de gall dindi

Fruita fresca Ametller - Pa integral

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

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

**Minestra saltejada 23**

Arròs amb pollastre i bolets

Fruita fresca - Pa integral

**Mongetes blanques amb patates 24**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**Sopa d'au amb galets 25**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt de soja - Pa integral

**Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 26**

Filet de gall dindi en salsa amb amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

**Arròs amb tomàquet 29**

Truita francesa amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

**DIA DE LA MÀGIA 30**

Espirals amb tomàquet

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

**Mongetes verdes amb patata 31**

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

- EST.  1830 -**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES**



# 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**



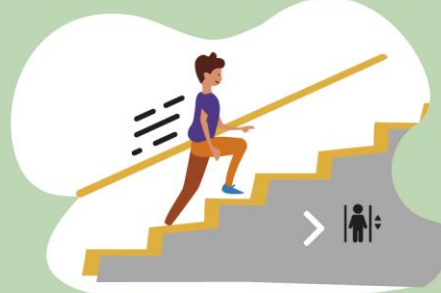
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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

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

Entitats col·laboradores:



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