

**MENÚ:****SENSE FRUCTOSA NI PORC****ESCOLA JOAQUIM RUYRA****FEBRER 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Crema de patata (sense ceba) **05**

Lluç a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **06**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **07**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema d'espínacs (sense ceba) **01**

Lluç a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bledes saltejades amb patata **02**

Salmó a la planxa amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

12

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ

Arròs blanc amb oli d'oliva **13**

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espínacs amb patates **14**

Filet de vedella a la planxa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Macarrons aglio-olio **15**

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

MENÚ CARNESTOLTES 09

Espirals en blanc amb oli d'oliva

Gall dindi a la planxa amb amanida variada

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **19**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **20**

Rap al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **21**

Filet de vedella a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Mongeta verda amb patata **22**

Pollastre rostit a les fines herbes amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de bròquil (sense ceba) **23**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **26**

Rodó de vedella al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **27**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de lleties (sense ceba) **28**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **29**

Lluç al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



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



www.hostesa.com