

**MENÚ:**

SENSE VEDELLA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2024

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

Crema de verdures de temporada **05**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **06**
 Peix fresc de llotja amb enciam i olives
 Fruita fresca - Pa integral

Arròs de peix **07**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca - Pa blanc

Crema de cigrons amb crostons **01**
 Lluç a la llimona amb ceba brassejada
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte **02**
 Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro
 Fruita fresca - Pa integral

12
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Arròs amb salsa de tomàquet **13**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates **14**
 Remenat d'ou amb minestra saltejada
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals a la carbonara **15**
 Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca - Pa blanc

MENÚ CARNESTOLTES **09**
 Espirals amb salsa de tomàquet
 Llibrets de pernil i formatge amb amanida variada
 Pa blanc i logurt natural amb toppings

Espirals amb tomàquet **19**
 Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**
 Caldereta de rap i calamars amb patates
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus **21**
 Cinta de llom amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca - Pa blanc

Trinxat de col amb patates **22**
 Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
 logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **23**
 Truita de formatge amb enciam i olives
 Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana **26**
 Magra de porc amb salsa de tomàquet
 Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó **27**
 Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **28**
 Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**
 Lluç al forn amb enciam i olives
 Fruita fresca - Pa blanc



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTÈCOL 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

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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com