



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



Espinacs amb patates **04**
Truita francesa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DIA DE LA NATURA **05**
Crema de bròquil
Gall dindi a la planxa amb patata
panadera al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Sopa d'au amb fideus **06**
Pernilets de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **07**
Peix fresc de llotja amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb pistons **01**
Pollastre al forn amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Tallarines aglio-olio **08**
Rodó de vedella al forn amb enciam i
cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **11**
Filet de vedella a la planxa amb
xampinyons al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Mongetes tendres amb patata **12**
Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **13**
Salmó al forn amb tomàquet enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **14**
Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **15**
Contraçuixa de pollastre al forn amb
enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **18**
Rodó de vedella al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de patata (sense ceba) **19**
Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb arròs **20**
Gall dindi a la planxa amb patata
panadera al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **21**
Remenat d'ou amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

MENÚ **22**
ESPECIAL
PASQUA

25
VACANCES

26

27
SETMANA

28

29
SANTA



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

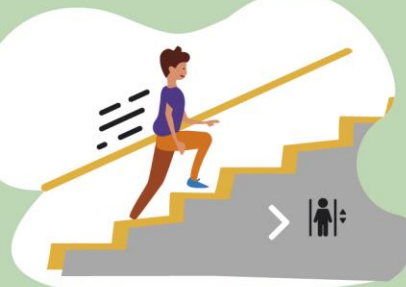
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



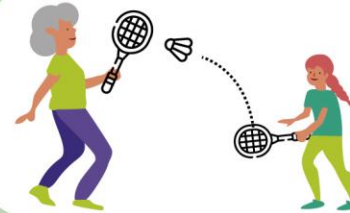
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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