



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 01

Pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb bajoques 04

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

DIA DE LA NATURA 05

Crema de porro i poma

Gall dindi a la planxa amb patata panadera al forn

Pa integral i logurt de soja amb mel

Sopa d'au amb fideus 06

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb carbassa 07

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines aglio-olio 08

Cinta de llom a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 11

Magra al forn amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata 12

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i pèsols 13

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals saltejats amb bolets 14

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt de soja - Pa blanc

Crema de mongeta blanca 15

Contraeix de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses 18

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema dos llegums 19

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Sopa de peix amb arròs 20

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor 21

Cinta de llom a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

MENÚ 22

ESPECIAL PASQUA

25

VACANCES

26

SETMANA

27

28

SANTA

29



CreEa 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