



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **01**

Pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb bajoques **04**

Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro

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 natural 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**

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **15**

Contraeix de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **18**

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema dos llegums **19**

Rodó de vedella al forn 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



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



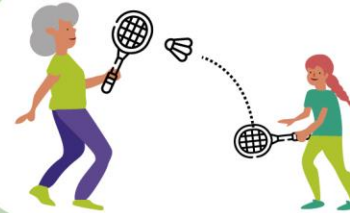
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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