



MENÚ:

SENSE VEDELLA

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 amb crumble de formatge

Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)

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

Risotto de carbassa 07

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines amb salsa de formatge i ceba 08

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

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

Saltsitxes a la planxa amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata 12

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs tres delícies 13

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals amb salsa de bolets 14

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca 15

Contraçuixa 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

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



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



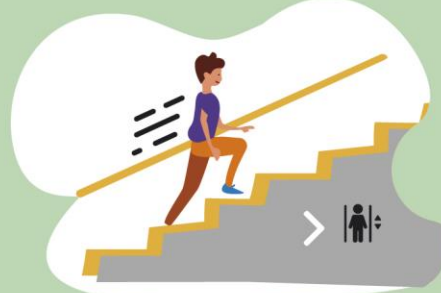
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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