

**MENÚ:**

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

ABRIL 2024

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Sopa de verdures amb cigrons

**02**

Mongeta verda amb patates

**03**

Crema de cigrons

**04**

Pèsols saltejats amb patates

**05**

Macarrons saltejats amb carbassó i albergínia

Truita de formatge amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Arròs amb pastanaga i carbassó

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

**08**

Paella de verdures

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**09**

Llenties amb verdures

**10**

Espirals integrals napolitana

**11**

Bròquil Ametller saltejat amb patata

**12**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Mongetes blanques saltejades amb ceba

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Pèsols saltejats amb ceba

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

**15**

Tallarines al pesto

Verdures en tempura

**16**

Mongetes blanques amb patates

**17**

Sopa juliana amb galets

**18**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

**19**

Mandonguilles d'Heùra amb salsa de tomàquet

Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga

Truita de patata i ceba amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

**22**

Arròs amb tomàquet

**DINAR SANTJORDI****23**

Crema de cigrons amb crostons

**24**

Mongetes verdes amb patata

**25**

Coca de recapte

**26**

Truita de formatge amb enciam i olives

Sopa de verdures amb lletres

Cous cous amb verdures

Llenties amb arròs

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

**29**

Crema de verdures de temporada

Coliflor Ametller amb patata

**30**

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga amb enciam i olives

**Heùra**

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

- EST. 1830 -  
**AMETLLER**  
**ORIGEN**  
**ESCOLES**



# 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



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)