

**MENÚ:****SENSE FRUCTOSA NI PORC****ESCOLA JOAQUIM RUYRA****ABRIL 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Sopa d'au amb fideus

**02**

Lluç al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Mongeta verda amb patates

**03**Pit de pollastre al forn amb enciam i  
cogombrelogurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó

**04**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Espinacs saltejats amb patates

**05**

Truita francesa amb pasta bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Arròs blanc amb olid'oliva

**08**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba)

**09**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Cous cous en blanc

**10**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blancEspirals en blanc amb oli d'oliva i  
orenga**11**

Verat al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata

**12**

Gall dindi a la planxa amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell)

**15**Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciamlogurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva

**16**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Mongetes blanques amb patates

**17**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Sopa d'au amb galets

**18**

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Crema d'espinacs (sense ceba)

**19**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva

**22**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc**DINAR SANTJORDI****23**

Sopa d'au amb lletres

Contracuixa de pollastre al forn amb  
patates xipsPa blanc i logurt natural sense sucre ni  
edulcorant

Crema d'espinacs (sense ceba)

**24**

Lluç a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Mongetes verdes amb patata

**25**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Bledes saltejades amb patata

**26**

Salmó a la planxa amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Crema de patata (sense ceba)

**29**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata

**30**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -  
Pa blanc

- EST. 1830 -

**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES**



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