



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02



Llenties amb carbassa

09

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Vichyssoise amb crostons

16

Remenat d'ou amb enciam i cogombre

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures

23

Truita francesa amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Tallarines al pesto

30

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

03

Heura

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)

10

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)

17

Macarrons saltejats amb carbassó i albergínia

Fruita fresca - Pa integral

FESTIU

24

04



FESTIU

11

Mongeta verda amb patates

18

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

logurt natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures

25

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

05

Macarrons integrals amb tomàquet

12

Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de cigrons

19

Arròs amb pastanaga i carbassó

Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana

26

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca - Pa blanc

06



Crema de carbassó amb ceba cruixent

13

Ous durs a la jardineria

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates

20

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata

27

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral





CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL
ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



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



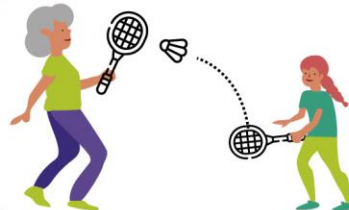
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com