



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02



Crema de lleties (sense ceba) 09

Truita francesa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Llacets en blanc amb oli d'oliva 16

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva 23

Truita francesa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell) 30

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

03

Arròs blanc amb oli d'oliva 10

Bacallà al forn amb patates xips
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espinacs amb patates 17

Lluç al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

24

FESTIU

04



11

FESTIU

Mongeta verda amb patates 18

Pit de pollastre al forn amb enciam i
cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Cous cous en blanc 25

Lluç a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

05

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i
orenga 12

Lluç al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó 19

Peix fresc de llotja amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga 26

Verat al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

06



Crema de bledes (sense ceba) 13

Filet de vedella amb xampinyons
saltejats amb all i julivert
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes amb patates 20

Truita francesa amb pasta bullida
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata 27

Gall dindi a la planxa amb arròs blanc
logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc





Creem la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



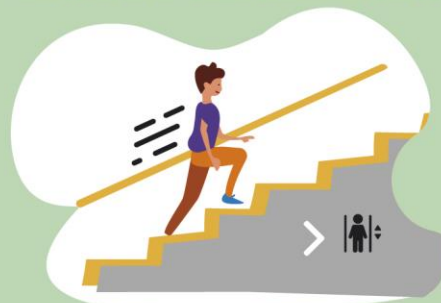
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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