



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



FESTIU

01

Arròs a l'hortelana 04

Empedrat de lleties

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó 05

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

Lleties amb verdures 06

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 07

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 08

Remenat d'ou amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Lleties amb bajoques 11

Arròs amb tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri 12

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Sopa juliana amb fideus 13

Pèsols saltejats amb xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa 14

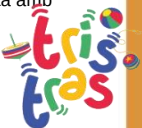
Truita francesa amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) 15

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc



Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 18

Truita francesa amb ceba brasejada

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata 19

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de cigrons 20

Arròs amb pastanaga i pèsols

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals napolitana 21

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca 22

Hamburguesa vegetal a la planxa 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) 25

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

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums 26

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa minestrone amb arròs 27

Lleties amb verdures

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor 28

Remenat d'ou amb mongetes saltejades amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 29

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



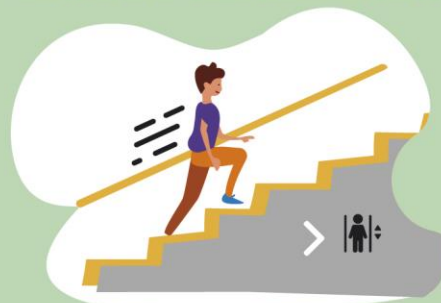
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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