



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

01

Arròs blanc amb oli d'oliva 04

Rodó de vedella al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga 05

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de llenties (sense ceba) 06

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes saltejades amb patates 07

Lluç al forn amb enciam i olives

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb pistons 08

Pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de llenties (sense ceba) 11

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de carbassó (sense ceba) 12

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus 13

Pernilets de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva 14

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Tallarines en blanc 15

Rodó de vedella al forn amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc



Bledes saltejades amb patates 18

Filet de vedella a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Mongetes tendres amb patata 19

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva 20

Salmó al forn amb tomàquet enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Macarrons en blanc amb oli d'oliva 21

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus 22

Contracuí de pollastre al forn amb
enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva 25

Rodó de vedella al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espinacs amb patates 26

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) 27

Gall dindi a la planxa amb patata
panadera al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor 28

Remenat d'ou amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga 29

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc



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



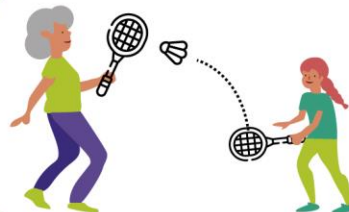
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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