



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

01

Arròs a l'hortelana 04
Magra de porc amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó 05
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
logurt de soja - Pa blanc

Llenties amb verdures 06
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 07
Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 08
Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb bajoques 11
Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro
logurt de soja - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri 12
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa integral

Sopa d'au amb fideus 13
Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb carbassa 14
Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) 15
Cinta de llom a la planxa amb amanida de tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc



Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 18
Magra al forn amb ceba
Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata 19
Nuggets d'Heura amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i pèsols 20
Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga
Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals napolitana 21
Truita francesa amb enciam i pastanaga
logurt de soja - Pa blanc

Crema de mongeta blanca 22
Contracuiça de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses 25
Paella mixta
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums 26
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
logurt de soja - Pa integral

Sopa de peix amb arròs 27
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn
Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor 28
Cinta de llom a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert
Fruita fresca - Pa integral

Espirals amb tomàquet 29
Lluç amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita fresca - 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



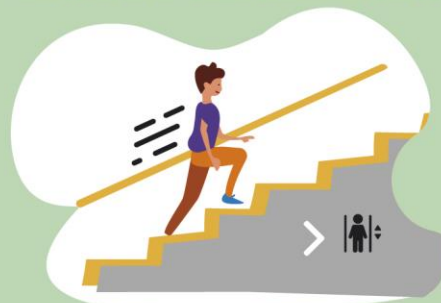
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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