



MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



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 natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **06**
Gall dindi a la planxa 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 natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri **12**
Lluç a la planxa 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**
Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **22**
Contracuiça de pollastre al forn 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**
Paella mixta
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums **26**
Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - 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 (sense ou) amb tomàquet **29**
Lluç amb all i julivert 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



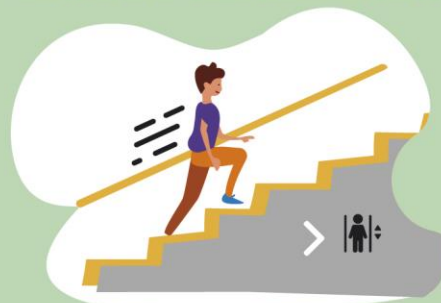
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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