



MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lenties amb carbassa **02**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca - Pa integral

Arròs caldós amb verdures **03**
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **04**
Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb tomàquet **05**
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

06
FESTIU

Crema de xampinyons amb crostons **09**
Llacets amb tomàquet i tonyina
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons **10**
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates **11**
Pit de pollastre Halal al forn amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
logurt natural Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**
Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba
Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates **13**
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures **16**
Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**
Pollastre Halal arrebossat amb patates panadera
Fruita fresca - Pa blanc

Lenties amb verdures **18**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana **19**
Verat al forn amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

20
*MENÚ
ESPECIAL
NADAL*



23

24

**BONES
FESTES**

25

26

27



30

31





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



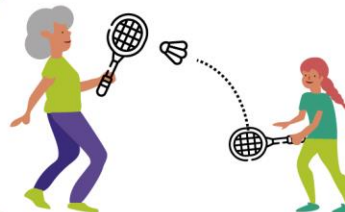
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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