



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties 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**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb tomàquet **05**

Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

06

FESTIU

Crema de xampinyons amb crostons **09**

Remenat d'ou amb enciam i cogombre

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons **10**

Macarrons saltejats amb carbassó i albergínia

Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates **11**

Truita de formatge amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de cigrons **12**

Arròs amb pastanaga i carbassó

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 francesa amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**

Mongetes blanques saltejades amb ceba

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures **18**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana **19**

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca - Pa blanc

20

*MENÚ
ESPECIAL
NADAL*



23

24

25

**BONES
FESTES**

26

27



30

31



— EST. 1830 —
**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



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



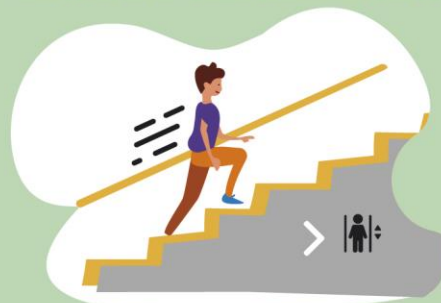
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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