



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC (sense ceba)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2024

DILLUNS

Crema de lleties (sense ceba) **02**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Llacets en blanc amb oli d'oliva **09**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **16**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc



23

30

DIMARTS

Arròs blanc amb oli d'oliva **03**

Bacallà al forn amb patates xips

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espinacs amb patates **10**

Lluç al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) **17**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

24

31

DIMECRES

Coliflor Ametller amb patata al vapor **04**

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Mongeta verda amb patates **11**

Pit de pollastre al forn amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Cous cous en blanc **18**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

25

**BONES
FESTES**



DIJOUS

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i
orenga **05**

Lluç al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga **19**

Verat al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

26

DIVENDRES

06

FESTIU

Bledes amb patates **13**

Truita francesa amb pasta bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

MENÚ **20**

ESPECIAL

NADAL

27



EST. 1830
**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



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



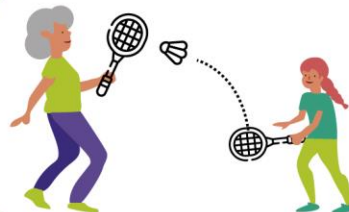
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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