



MENÚ:

SENSE LACTOSA

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**
Bacallà al forn amb patates xips
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata al vapor **04**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
logurt de soja - 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**
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

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

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

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

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

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

Llenties amb verdutetes **18**
Cinta de llom 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

25

26

27

BONES FESTES



30

31





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



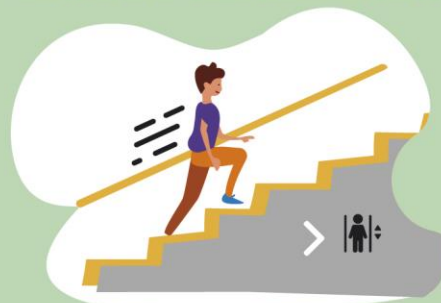
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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