



MENÚ:

BASAL

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

534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g - HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g - Sal:2,5g

Arròs caldós amb verdures **03**

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g - HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g - Sal:1,4g

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **04**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g - HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g - Sal:2,3g

Macarrons integrals amb tomàquet **05**

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

599,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,0g - HC:81,3g AGS:2,5g - Sucres:17,4g - Sal:2,4g

06

FESTIU

Crema de xampinyons amb crostons **09**

Llacets amb carn picada i formatge

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g - HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g - Sal:2,1g

Sopa de verdures amb cigrons **10**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g - Sal:1,7g

Mongeta verda amb patates **11**

Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g - HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g - Sal:2,4g

Arròs tres delícies **12**

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **13**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g - HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g - Sal:2,1g

Paella de verdures **16**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g - HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g - Sal:2,7g

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

Pollastre arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g - HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g

Llenties amb verdures **18**

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:85,8g AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:1,9g

Espirals integrals napolitana **19**

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g - HC:80,1g AGS:3,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,5g

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

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



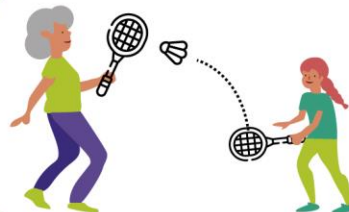
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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