



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2025

DILLUNS



06

DIMARTS

07

DIMECRES



01

DIJOUS

02

DIVENDRES

03



Crema de patata (sense ceba) **08**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de lleties (sense ceba) **09**

Pit de pollastre a la planxa amb pasta bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **10**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **13**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **14**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espinacs amb patates **15**

Filet de vedella a la planxa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Macarrons aglio-olio **16**

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

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

Gall dindi a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **20**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **21**

Rap al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de bròquil (sense ceba) **22**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Col amb patates **23**

Pollastre rostit a les fines herbes amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espinacs amb patates **24**

Filet de vedella a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



Arròs blanc amb oli d'oliva **27**

Rodó de vedella al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **28**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de lleties (sense ceba) **29**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **30**

Lluç al forn amb enciam i olives

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Sopa d'au amb pistons **31**

Pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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 VES 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	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleugues	>	verdura i pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
lleugues	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	llet
--------	---	------

Entitats col·laboradores:

