

**MENÚ:****SENSE FRUCTOSA NI PORC (sense ceba)****ESCOLA JOAQUIM RUYRA****MARÇ 2026****DILLUNS**Crema de patata (sense ceba) **02**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancBledes saltejades amb patates **09**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancEspirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **16**

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancEspirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **23**Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombrelogurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc**30****SETMANA****DIMARTS**Coliflor Ametller amb patata **03**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancArròs blanc amb oli d'oliva **10**Contracuixa de pollastre a la planxa amb
enciamlogurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancArròs blanc amb oli d'oliva **17**

Rap al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancSopa d'au amb pistons **24**

Pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc**31****SANTA****DIMECRES**Arròs blanc amb oli d'oliva **04**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancEspinacs amb patates **11**Filet de vedella a la planxa amb enciam i
cogombrelogurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancCrema de bledes (sense ceba) **18**

Filet de vedella a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancCrema de llenties (sense ceba) **25**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc**DIJOUS**Mongeta verda amb patata **05**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancMacarrons aglio-olio **12**

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancBròquil amb patates **19**Pollastre rostit a les fines herbes amb
arròs blanclogurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancBledes saltejades amb patates **26**

Lluç al forn amb enciam i olives

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc**DIVENDRES**Crema de llenties (sense ceba) **06**

Lluç a la planxa amb pasta bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancCrema de bròquil (sense ceba) **13**

Gall dindi a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blancEspinacs amb patates **20**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc**DINAR
ESPECIAL
LA MONA**



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 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	pasta/farrós
pasta/farrós	verdura
llegums	verdura pasta/farrós

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	helat
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com