



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2025

DILLUNS

Llenties amb bajoques **03**

Arròs amb tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

DIMARTS

Crema de porro i poma al curri **04**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

DIMECRES

Sopa juliana amb fideus **05**

Pèsols saltejats amb xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

DIJOUS

Risotto de carbassa **06**

Truita francesa amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

DIVENDRES

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **07**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**

Truita francesa amb ceba brasejada

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **11**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de cigrons **12**

Arròs amb pastanaga i pèsols

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals napolitana **13**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

14

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **17**

Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums **18**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa minestrone amb arròs **19**

Llenties amb verdures

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **20**

Remenat d'ou amb mongetes saltejades amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **21**

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb carbassa **24**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Arròs caldós amb verdures **25**

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **26**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**

Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

28

MENÚ

ESPECIAL

CARNESTOLTES



Heura®



- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

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:

