

**MENÚ:****SENSE CARN****ESCOLA JOAQUIM RUYRA****FEBRER 2025****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**Llenties amb bajoques **03**

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa blanc

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

Trita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Sopa juliana amb fideus **05**

Bacallà a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa **06**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

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**

Trita francesa amb ceba brasejada

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **11**

Nuggets d'Heūra amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals napolitana **13**

Trita 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 veggio (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums **18**

Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb arròs **19**

Bacallà al forn amb patata panadera al forn

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**

Lluç amb all i julivert amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb carbassa **24**

Trita 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**

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

**28***MENÚ  
ESPECIAL  
CARNESTOLTES***Heura®**- EST. 1830 -  
**AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES**

# 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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura  pasta/farinos

### 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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

