



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC (sense ceba)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2025

DILLUNS

Crema de lleties (sense ceba) **03**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **10**
Filet de vedella a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **17**
Rodó de vedella al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de lleties (sense ceba) **24**
Truita francesa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

DIMARTS

Crema de carbassó (sense ceba) **04**
Truita francesa amb patata al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Mongetes tendres amb patata **11**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espinacs amb patates **18**
Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **25**
Bacallà al forn amb patates xips
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



DIMECRES

Sopa d'au amb fideus **05**
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **12**
Salmó al forn amb tomàquet enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) **19**
Gall dindi a la planxa amb patata panadera al forn
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata al vapor **26**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



DIJOUS

Arròs blanc amb oli d'oliva **06**
Peix fresc de llotja amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **13**
Truita francesa amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **20**
Remenat d'ou amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) **27**
Lluç al forn amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

DIVENDRES

Tallarines aglio-olio **07**
Rodó de vedella al forn amb enciam i cogombre
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

14
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **21**
Lluç a la planxa amb enciam
logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

28
MENÚ
ESPECIAL
CARNESTOLTES



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:

