



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb bajoques **03**

Pit de gall dindi en salsa de pastanaga
amb enciam i blat de moro

logurt de soja - Pa blanc

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

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Fruita fresca - Pa integral

Sopa d'au amb fideus **05**

Pernilets de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb carbassa **06**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells
al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines aglio-olio **07**

Cinta de llom a la planxa amb amanida
de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

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

Magra al forn amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **11**

Nuggets d'Heura 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**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt de soja - Pa blanc

14

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ

Amanida d'enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, pipes de
carbassa i panses **17**

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums **18**

Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga

logurt de soja - Pa integral

Sopa de peix amb arròs **19**

Filet de gall dindi en salsa amb patata
panadera al forn

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **20**

Cinta de llom a la planxa amb mongetes
saltejades amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

Espirals amb tomàquet **21**

Lluç amb all i julivert 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**

Bacallà al forn amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata al vapor **26**

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**

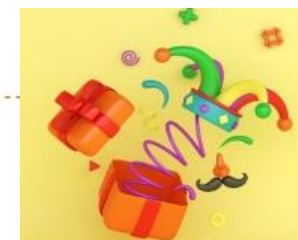
Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

MENÚ **28**

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:

