



MENÚ:

SENSE VEDELLA

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 natural Ametller - 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

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**
Saltsixes a la planxa amb ceba
Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **11**
Nuggets d'Heura amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs tres delícies **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 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**
Paella mixta
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 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 gratinats amb tomàquet i
formatge **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**
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller gratinada amb
beixamel **26**
Contracuí 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

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	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
lleugues	verdura i pasta/arròs

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

