



MENÚ:

BASAL

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

628,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,0g - HC:74,5g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:3,6g

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

Saltsitxes a la planxa amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

664,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:30,6g - HC:66,9g AGS:9,0g - Sucres:26,2g - Sal:3,8g

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

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

770,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,5g - HC:93,6g AGS:5,4g - Sucres:22,2g - Sal:4,2g

Llenties amb carbassa **24**

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

Fruita fresca - Pa integral

534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g - HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g - Sal:2,5g

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

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

530,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:24,9g - HC:51,9g AGS:7,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

Mongetes tendres amb patata **11**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g - HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g - Sal:2,5g

Crema blanca dos llegums **18**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

613,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,6g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:17,2g - Sal:1,9g

Arròs caldós amb verdures **25**

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g - HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g - Sal:1,4g

Sopa d'au amb fideus **05**

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

Fruita fresca - Pa blanc

589,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g - HC:70,1g AGS:5,2g - Sucres:23,2g - Sal:2,1g

Arròs tres delícies **12**

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g - HC:74,5g AGS:5,0g - Sucres:20,8g - Sal:1,5g

Sopa de peix amb arròs **19**

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn

Fruita fresca - Pa blanc

553,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:69,2g AGS:2,5g - Sucres:23,3g - Sal:2,2g

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **26**

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g - HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g - Sal:2,3g

Risotto de carbassa **06**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

576,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,1g - HC:74,1g AGS:3,8g - Sucres:21,5g - Sal:1,5g

Macarrons amb integrals napolitana **13**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

683,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,0g - HC:95,9g AGS:3,0g - Sucres:19,0g - Sal:2,2g

Bròquil Ametller amb patata al vapor **20**

Botifarra a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

864,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:55,5g - HC:60,4g AGS:12,1g - Sucres:20,1g - Sal:4,9g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

599,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,0g - HC:81,3g AGS:2,5g - Sucres:17,4g - Sal:2,4g

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

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

648,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,9g - HC:69,8g AGS:7,0g - Sucres:18,7g - Sal:2,4g

14

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **21**

Lluç amb all i julivert amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

595,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,8g - HC:89,0g AGS:3,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,9g

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:

