



MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



06

07

01

02

03

Crema de verdures de temporada 08

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures 09

Pit de pollastre Halal a la planxa amb
pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de verdures amb fideus 10

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i
xampinyons a la gallega 13Truita de patates amb rodes de
tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet 14

Contracuixa de pollastre Halal a la
planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates 15

Remenat d'ou amb minestra saltejada

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio 16

Bacallà a la romana amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de xampinyons 17

Hamburguesa vegetal amb moniato al
forn

logurt natural Ametller - Pa integral

Espirals amb tomàquet 20

Truita francesa amb enciam i blat de
moro

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) 21Caldereta de rap i calamars amb
patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus 22

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Trinxat de col amb patates 23

Pollastre Halal rostit a les fines herbes
amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb
verdures 24

Cheesefrisbee vegetal amb amanida

Fruita fresca - Pa blanc



Arròs a l'hortelana 27

Bacallà amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó 28

Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures 29

Truita de tonyina amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro) 30

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
baby 31Pollastre Halal al forn amb enciam i
tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral



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/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

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	dolç
--------	------

Entitats col·laboradores:

