



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2025

DILLUNS



06

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **13**

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Espirals amb tomàquet **20**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana **27**

Bacallà amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

DIMARTS

07

Arròs amb salsa de tomàquet **14**

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de carbassó **28**

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

DIMECRES



01

Arròs de peix **08**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates **15**

Remenat d'ou amb minestra saltejada

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus **22**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures **29**

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

DIJOUS

02

Llenties amb verdures **09**

Lluç al forn amb pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **16**

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Trinxat de col amb patates **23**

Cigrons amb carbassa

logurt natural Ametller - Pa integral

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

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

DIVENDRES

03



Sopa de verdures amb fideus **10**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de xampinyons **17**

Hamburguesa vegetal amb moniato al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **24**

Cheesefrisbee vegetal amb amanida

Fruita fresca - Pa blanc



Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **31**

Remenat d'ou amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

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 pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
lleugues	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

