



MENÚ:

SENSE LACTOSA

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 a la planxa amb pisto de verdures

logurt de soja - Pa integral

Sopa de verdures amb fideus 10

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega 13

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet 14

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

Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates 15

Vedella a la jardinera

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

Filet de gall dindi en salsa amb moniato al forn

logurt de soja - Pa integral

Espirals amb tomàquet 20

Estofat de gall dindi 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

Sopa de peix amb fideus 22

Truita francesa amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Trinxat de col amb patates 23

Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

logurt de soja - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures 24

Cinta de llong a la planxa amb amanida

Fruita fresca - Pa blanc



Arròs a l'hortelana 27

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó 28

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

logurt de soja - 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 31

Pollastre al forn 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:

