



## MENÚ:

SENSE OU

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2025

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



06

07

01

02

03

Crema de verdures de temporada 08  
Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures 09  
Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures  
logurt natural Ametller - 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  
Cinta de llom a la planxa 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 al forn amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca - Pa blanc

Crema de xampinyons 17  
Filet de gall dindi en salsa amb moniato al forn  
logurt natural Ametller - 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  
Lluç al forn 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 natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures 24  
*Cinta de llom 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 natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures 29  
Gall dindi a la planxa 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                              | > | 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:

