



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



06

07

01

02

03

Crema de verdures de temporada 08

Llenties amb verdures 09

Sopa de verdures amb fideus 10

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

652,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g -
HC:82,9g AGS:5,7g - Sucres:16,2g -
Sal:1,9g

622,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:25,1g -
HC:59,0g AGS:5,5g - Sucres:21,7g -
Sal:2,4g

720,1Kcal - Prot:44,9g - Lip:21,9g -
HC:80,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -
Sal:1,7g

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega 13

Arròs amb salsa de tomàquet 14

Cigrons amb patates 15

Macarrons integrals a la carbonara 16

Crema de xampinyons 17

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

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

Vedella a la jardinera

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Salsitxes d'au amb moniato al forn

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

559,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,7g -
HC:60,2g AGS:4,7g - Sucres:23,6g -
Sal:2,3g

650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g -
HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g -
Sal:2,2g

767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g -
HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g -
Sal:1,6g

665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g -
HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g -
Sal:3,2g

601,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:17,5g -
HC:74,5g AGS:4,1g - Sucres:17,1g -
Sal:3,3g

Espirals amb tomàquet 20

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

Sopa de peix amb fideus 22

Trinxat de col amb patates 23

Mongetes blanques saltejades amb verdures 24

Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro

Caldereta de rap i calamars amb patates

Truita de formatge amb enciam i olives

Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g -
HC:81,6g AGS:6,7g - Sucres:22,2g -
Sal:1,9g

815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g -
HC:62,6g AGS:11,7g - Sucres:17,7g -
Sal:2,5g

540,0Kcal - Prot:40,0g - Lip:9,6g -
HC:65,2g AGS:1,9g - Sucres:16,6g -
Sal:1,5g

692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g -
HC:84,5g AGS:6,3g - Sucres:16,8g -
Sal:2,8g

640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g -
HC:102,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g -
Sal:1,7g

Arròs a l'hortelana 27

Crema de carbassó 28

Llenties amb verdures 29

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

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 31

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Lluç al forn amb enciam i olives

Pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g -
HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g -
Sal:1,4g

726,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,4g -
HC:80,9g AGS:9,6g - Sucres:22,0g -
Sal:2,8g

663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g -
HC:65,1g AGS:9,4g - Sucres:17,9g -
Sal:2,1g

784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g -
HC:88,0g AGS:6,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,5g

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g -
HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g



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:

