



## MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2025

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

03

*DIA DE LLIURE*  
*DISPOSICIÓ*

04

Sopa de verdures amb cigrons  
Macarrons saltejats amb carbassó i albergínia  
Fruita fresca - Pa integral

05

Mongeta verda amb patates  
Trita de formatge amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
logurt natural Ametller - Pa blanc

06

Crema de cigrons  
Arròs amb pastanaga i carbassó  
Fruita fresca - Pa integral

07

Pèsols saltejats amb patates  
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca - Pa blanc

10

Paella de verdures  
Trita francesa amb enciam i tomàquet  
logurt natural Ametller - Pa integral

11

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)  
Mongetes blanques saltejades amb ceba  
Fruita fresca - Pa blanc

12

Llenties amb verdures  
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca - Pa integral

13

Espirals integrals napolitana  
Pèsols saltejats amb ceba  
Fruita fresca - Pa blanc

14

Bròquil Ametller saltejat amb patata  
Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

17

Tallarines al pesto  
Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet  
Fruita fresca - Pa blanc

18

Verdures en tempura  
Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)  
Fruita fresca - Pa integral

19

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Trita francesa amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca - Pa blanc

20

Sopa juliana amb galets  
Hummus de cigrons amb dips de pastanaga  
logurt natural Ametller - Pa integral

21

Mongetes blanques amb patates  
*Somiar Truites (Trita de patata amb amanida)*  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc



24

Arròs amb tomàquet  
Trita de formatge amb enciam i olives  
Fruita fresca - Pa integral

25

Crema de cigrons amb crostons  
Cous cous amb verdures  
logurt natural Ametller - Pa blanc

26

Mongetes verdes amb patata  
Llenties amb arròs  
Fruita fresca - Pa integral

27

Macarrons integrals amb verdures  
Croquetes d'espinaacs amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

28

Coca de recapte  
Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca - Pa integral

31

Crema de verdures de temporada  
Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Heura®



