



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Sopa de verdures amb cigrons
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
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

Arròs amb pastanaga i carbassó
Peix fresc de llotja amb patates,
tomàquet i ceba
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 de tonyina amb enciam i
tomàquet
logurt natural Ametller - Pa integral

11

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)
Lluç arrebossat amb patates panadera
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
Verat al forn amb enciam i olives
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)
Lluç a la planxa amb tomàquet i olives
Fruita fresca - Pa blanc

20

Sopa juliana amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
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
Lluç a la llimona amb ceba brassejada
logurt natural Ametller - Pa blanc

26

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

27

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

28

Coca de recapte
Medalló de salmó a la planxa 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®



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**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/arros
pasta/arros	> verdura
lleuguts	> verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

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

POSTRES

fruita	> iogurt
--------	----------

Entitats col·laboradores:

