



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Sopa de verdures amb cigrons
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

05

Mongeta verda amb patates
Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
logurt de soja - 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 patata i pernil salat
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

10

Paella de verdures
Trita de tonyina amb enciam i tomàquet
logurt de soja - Pa integral

11

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Pollastre arrebossat amb patates panadera
Fruita fresca - Pa blanc

12

Llenties amb verdures
Cinta de llom 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
Estofat de gall dindi
Fruita fresca Ametller - Pa integral

17

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell)
Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

18

Minestra saltejada
Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)
Fruita fresca - Pa integral

19

Mongetes blanques amb patates
Trita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

20

Sopa d'au amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
logurt de soja - Pa integral

21

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



24

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

25

Crema de cigrons amb crostons
Lluç a la llimona amb ceba brassejada
logurt de soja - Pa blanc

26

Mongetes verdes amb patata
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

27

Macarrons integrals amb verdures
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

28

Panini de verdures (sense formatge)
Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

31

Crema de verdures de temporada
Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet
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	> lactis
--------	----------

Entitats col·laboradores:

