



MENÚ:

SENSE OU (pasta sense traces d'ou)

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 natural Ametller - Pa blanc

06

Arròs amb pastanaga i carbassó

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 07

Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

10

Paella de verdures

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

11

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pollastre al forn 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

Bròquil Ametller saltejat amb patata 14

Estofat de gall dindi

Fruita fresca Ametller - Pa integral

17

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell)

Mandonguilles d'Heüra 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

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Filet de gall dindi en salsa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

20

Sopa d'au amb galets (sense ou)

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques amb patates 21

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc



24

Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn 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

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

Panini de verdures (sense formatge) 28

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

Heüra®



