



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

ABRIL 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Coliflor Ametller amb patata **01**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb verdures **02**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures **03**

Cous cous amb pastanaga i carbassó

logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de verdures amb fideus **04**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **07**

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Crema de xampinyons **08**

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates **09**

Remenat d'ou amb minestra saltejada

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **10**

Amanida de llenties, pastanaga, pebrot i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

MENÚ **11**

ESPECIAL PASQUA



14

VACANCES

15

SETMANA

16

17

SANTA

18

21

FESTIU



Llenties amb verdures **22**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

DINAR **23**

SANT JORDI



Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **24**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **25**

Remenat d'ou amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb bajoques **28**

Arròs amb tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri **29**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Sopa juliana amb fideus **30**

Pèsols saltejats amb xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



Consum de Proximitat



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:

