



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC (sense ceba)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

ABRIL 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Coliflor Ametller amb patata **01**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **02**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de lleties (sense ceba) **03**

Pit de pollastre a la planxa amb pasta
bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **04**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **07**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de xampinyons (sense ceba) **08**

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espinacs amb patates **09**

Filet de vedella a la planxa amb enciam
i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Macarrons aglio-olio **10**

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

MENÚ **11**

ESPECIAL
PASQUA



14

VACANCES

15

SETMANA

16

17

18

SANTA

21

FESTIU



Crema de lleties (sense ceba) **22**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DINAR **23**

SANT JORDI



Bledes saltejades amb patates **24**

Lluç al forn amb enciam i olives

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb pistons **25**

Pollastre al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de lleties (sense ceba) **28**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de carbassó (sense ceba) **29**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **30**

Pernilets de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
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:

