



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Heura®



FESTIU

01

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Mongetes tendres amb patata **05**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva
(mongeta verda, pastanaga, patata i
pèsols) **06**

Truita francesa amb ceba brasejada

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de cigrons **07**

Arròs amb pastanaga i pèsols

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons integrals napolitana **08**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **09**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge
fresc, pipes de carbassa i panses) **12**

Arròs a la milanesa veggie (verdures,
tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de lleties (tomàquet, ceba i
pebrot) **13**

Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa,
carbassó i pastanaga) **14**

Lleties amb verduretes i cous cous

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **15**

Remenat d'ou amb mongetes saltejades
amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **16**

Hamburguesa vegetal amb enciam i
olives

Fruita fresca - Pa blanc

Lleties amb carbassa **19**

Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **20**

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller gratinada amb
beixamel **21**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb tomàquet **22**

Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de carbassó amb ceba cruixent **23**

Ous durs a la jardinera

Fruita fresca - Pa integral

Vichyssoise amb crostons **26**

Remenat d'ou amb enciam i cogombre

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i
pebrot) **27**

Cous cous amb carbassó i albergínia

Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates **28**

Truita de formatge amb amanida
mesclum amb blat de moro i olives
verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de cigrons **29**

Arròs amb pastanaga i carbassó

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates **30**

Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

