



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MAIG 2025

DILLUNS

Heura®

Mongetes tendres amb patata **05**
Nuggets d'Heura amb enciam i olives
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

Llenties amb carbassa **19**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca - Pa integral

Vichyssoise amb crostons **26**
Llacets amb tomàquet i tonyina
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIMARTS



Ensaladilla russa **06**
Truita francesa amb ceba brasejada
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot) **13**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa integral

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **20**
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **27**
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

DIMECRES



Arròs amb pastanaga i pèsols **07**
Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga
Fruita fresca - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) **14**
Bacallà al forn amb patata panadera al forn
Fruita fresca - Pa blanc

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **21**
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - 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

DIJOUS

01

FESTIU

Macarrons integrals napolitana **08**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **15**
Remenat d'ou amb mongetes saltejades amb all i julivert
Fruita fresca - Pa integral

Macarrons integrals amb tomàquet **22**
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó **29**
Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba
Fruita fresca - Pa integral

DIVENDRES

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Crema de mongeta blanca **09**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **16**
Lluç amb all i julivert amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Crema de carbassó amb ceba cruixent **23**
Ous durs a la jardinera
Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates **30**
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

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	>	pastafarros
pastafarros	>	verdura
lleuguts	>	verdura
		pastafarros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carb
peix	>	ou
lleuguts	>	verdura
carb	>	ou
		peix

POSTRES

fruita	>	fruita
--------	---	--------