



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MAIG 2025

DILLUNS

Heura®

Mongetes tendres amb patata **05**
Nuggets d'Heura amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa integral

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses **12**
Paella mixta
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**
Magra al forn amb ceba
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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

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

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **27**
Llom a la planxa 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**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn
Fruita fresca - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata al vapor **21**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
logurt de soja - Pa integral

Mongeta verda amb patates **28**
Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
logurt de soja - Pa blanc

DIJOUS

01

FESTIU

Macarrons integrals napolitana **08**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
logurt de soja - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **15**
Cinta de llom a la planxa 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**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

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

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

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

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:

