



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MAIG 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Heura®



FESTIU

01

02

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Mongetes tendres amb patata **05**

Ensaladilla russa **06**

Arròs tres delícies **07**

Macarrons integrals napolitana **08**

Crema de mongeta blanca **09**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Saltsixes a la planxa amb ceba

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

664,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:30,6g -
HC:66,9g AGS:9,0g - Sucres:26,2g -
Sal:3,8g

808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g -
HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g -
Sal:2,5g

621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g -
HC:74,5g AGS:5,0g - Sucres:20,8g -
Sal:1,5g

683,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,0g -
HC:95,9g AGS:3,0g - Sucres:19,0g -
Sal:2,2g

831,4Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,0g -
HC:104,6g AGS:5,6g - Sucres:18,4g -
Sal:2,4g

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

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

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

Bròquil Ametller amb patata al vapor **15**

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **16**

Paella mixta

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn

Botifarra a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert

Lluç amb all i julivert amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

770,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,5g -
HC:93,6g AGS:5,4g - Sucres:22,2g -
Sal:4,2g

613,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,6g -
HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:17,2g -
Sal:1,9g

553,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g -
HC:69,2g AGS:2,5g - Sucres:23,3g -
Sal:2,2g

864,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:55,5g -
HC:60,4g AGS:12,1g - Sucres:20,1g -
Sal:4,9g

595,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,8g -
HC:89,0g AGS:3,3g - Sucres:20,3g -
Sal:1,9g

Lleties amb carbassa **19**

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

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **21**

Macarrons integrals amb tomàquet **22**

Crema de carbassó amb ceba cruixent **23**

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

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Mandonguilles a la jardinera

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g -
HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g -
Sal:2,5g

729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g -
HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g -
Sal:1,4g

720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g -
HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g -
Sal:2,3g

599,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,0g -
HC:81,3g AGS:2,5g - Sucres:17,4g -
Sal:2,4g

679,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,1g -
HC:65,7g AGS:1,1g - Sucres:20,1g -
Sal:1,3g

Vichyssoise amb crostons **26**

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

Mongeta verda amb patates **28**

Arròs tres delícies **29**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **30**

Llacets amb carn picada i formatge

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g -
HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g -
Sal:2,1g

659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g -
HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g -
Sal:1,7g

680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g -
HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g -
Sal:2,4g

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -
HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g -
Sal:2,0g

589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g -
HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g -
Sal:2,1g

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:

