



## MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

OCTUBRE 2025

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Heura®



Vichyssoise amb crostons 01

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil amb patates 02

Pollastre Halal rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures 03

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana 06

Bacallà amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó 07

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures 08

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 09

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita fresca - Pa blanc

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga 13

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri 14

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Sopa juliana amb fideus 15

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

Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa 16

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) 17

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Mongetes tendres amb patata 20

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Ensaladilla russa 21

Truita francesa amb ceba brasejada

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i pèsols 22

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons integrals napolitana 23

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca 24

Contracuí de pollastre Halal al forn 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) 27

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

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot) 28

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) 29

Bacallà al forn amb patata panadera al forn

Fruita fresca - Pa blanc

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 30

Lluç amb all i julivert amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

DINAR  
ESPECIAL  
CASTANYADA

# 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:

