



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

OCTUBRE 2025

DILLUNS



Heura®

Arròs a l'hortelana **06**

Empedrat de llenties

Fruita fresca - Pa integral

Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga **13**

Arròs amb tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes tendres amb patata **20**

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) **27**

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

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIMARTS



Crema de carbassó **07**

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

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

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **21**

Truita francesa amb ceba brasejada

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

DIMECRES

Vichyssoise amb crostons **01**

Llenties amb verduretes i cous cous

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verduretes **08**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Sopa juliana amb fideus **15**

Pèsols saltejats amb xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de cigrons **22**

Arròs amb pastanaga i pèsols

Fruita fresca - Pa integral

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

Llenties amb verduretes i cous cous

Fruita fresca - Pa blanc

DIJOUS

Bròquil amb patates **02**

Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

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

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa **16**

Truita francesa amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals napolitana **23**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **30**

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb verduretes **03**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

10

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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

Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **24**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

31

*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:

