



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC (sense ceba)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

OCTUBRE 2025

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de bledes (sense ceba) **01**

Filet de vedella a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bròquil amb patates **02**

Pollastre rostit a les fines herbes amb
arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espinacs amb patates **03**

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **06**

Rodó de vedella al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga **07**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de llenties (sense ceba) **08**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **09**

Lluç al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

10

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Crema de llenties (sense ceba) **13**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de carbassó (sense ceba) **14**

Truita francesa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **15**

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

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **16**

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals aglio-olio **17**

Rodó de vedella al forn amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Mongetes tendres amb patata **20**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes saltejades amb patates **21**

Filet de vedella a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **22**

Salmó al forn amb tomàquet enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **23**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Sopa d'au amb fideus **24**

Contracuiça de pollastre al forn amb
enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **27**

Rodó de vedella al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espinacs amb patates **28**

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) **29**

Gall dindi a la planxa amb patata
panadera al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga **30**

Lluç a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

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:

