



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

OCTUBRE 2025

DILLUNS



Heura®

Arròs a l'hortelana **06**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g -
HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g -
Sal:1,4g

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

Filet de gall dindi en salsa amb enciam i
blat de moro

logurt natural Ametller - Pa blanc

628,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,0g -
HC:74,5g AGS:4,8g - Sucres:19,4g -
Sal:3,6g

Mongetes tendres amb patata **20**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

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

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge
fresc, pipes de carbassa i panses) **27**

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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

DIMARTS



Crema de carbassó **07**

Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

726,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,4g -
HC:80,9g AGS:9,6g - Sucres:22,0g -
Sal:2,8g

Crema de porro i poma al curri **14**

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Fruita fresca - Pa integral

530,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:24,9g -
HC:51,9g AGS:7,0g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0g

Ensaladilla russa **21**

Saltsitxes a la planxa amb ceba

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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

Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i
pebrot) **28**

Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

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

DIMECRES

Vichyssoise amb crostons **01**

Cinta de llom amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

540,0Kcal - Prot:40,0g - Lip:9,6g -
HC:65,2g AGS:1,9g - Sucres:16,6g -
Sal:1,5g

Llenties amb verdures **08**

Truita de tonyina amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g -
HC:65,1g AGS:9,4g - Sucres:17,9g -
Sal:2,1g

Sopa d'au amb fideus **15**

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

Fruita fresca - Pa blanc

589,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g -
HC:70,1g AGS:5,2g - Sucres:23,2g -
Sal:2,1g

Arròs tres delícies **22**

Salmó al forn amb tomàquet amanit
amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

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

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

Filet de gall dindi en salsa amb patata
panadera al forn

Fruita fresca - Pa blanc

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

DIJOUS

Bròquil amb patates **02**

Pollastre rostí a les fines herbes amb
enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g -
HC:84,5g AGS:6,3g - Sucres:16,8g -
Sal:2,8g

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

Lluç al forn amb enciam i cogombre

Fruita fresca - Pa blanc

784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g -
HC:88,0g AGS:6,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,5g

Risotto de carbassa **16**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells
al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

576,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,1g -
HC:74,1g AGS:3,8g - Sucres:21,5g -
Sal:1,5g

Macarrons integrals napolitana **23**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

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

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **30**

Lluç amb all i julivert amb enciam i
olives

Fruita fresca - Pa integral

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

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **03**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g -
HC:102,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g -
Sal:1,7g

10

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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

Hamburguesa mixta a la planxa amb
amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

648,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,9g -
HC:69,8g AGS:7,0g - Sucres:18,7g -
Sal:2,4g

Crema de mongeta blanca **24**

Contracuiça de pollastre al forn amb
enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

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

DINAR **31**

*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:

