



## MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2025

### DILLUNS

01



Arròs amb salsa de tomàquet **08**

Croquetes de bacallà/espinacs

Amanida variada

Pa integral i Gelat

Crema de verdures de temporada **15**

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **22**

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Espirals amb tomàquet **29**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

### DIMARTS

02



Crema de cigrons amb crostons **09**

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **16**

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **23**

Contracuixa de pollastre Halal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro **30**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

### DIMECRES

03

*Tornada a l'escola*

Mongetes verdes amb patata **10**

Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Arròs de peix **17**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

*FESTIU*

24

### DIJOUS

04

*FESTIU*

11

Ensaladilla russa **18**

Pit de pollastre Halal a la planxa amb pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **25**

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

### DIVENDRES

05



Coca de recapte **12**

Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Llenties amb verdures **19**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de verdures de temporada **26**

Hamburguesa vegetal amb patata al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

# 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:

