



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2025

DILLUNS

01



Arròs amb salsa de tomàquet **08**

Croquetes d'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**

Cous cous amb verdures

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **16**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **23**

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **30**

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

Fruita fresca Ametller - Pa integral

DIMECRES

03

Tomada a l'escola

Mongetes verdes amb patata **10**

Llenties amb arròs

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb verdures **17**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

24

FESTIU

DIJOUS

04

FESTIU

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **18**

Mongetes blanques amb verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **25**

Amanida de llenties, pastanaga, pebrot i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

DIVENDRES

05



Coca de recapte **12**

Remenat d'ou 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:

