



MENÚ:

SENSE FRUCTOSA NI PORC (sense ceba)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2025

DILLUNS

01



Arròs blanc amb oli d'oliva

08

Pit de gall dindi a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de patata (sense ceba)

15

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Bledes saltejades amb patates

22

Truita francesa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Espirals en blanc amb oli d'oliva i
orenga

29

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DIMARTS

02



Crema d'espinacs (sense ceba)

09

Lluç a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata

16

Peix fresc de llotja amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva

23

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva

30

Rap al forn amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DIMECRES

03

Tornada a l'escola

Mongetes verdes amb patata

10

Gall dindi a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva

17

Truita francesa amb enciam i cogombre

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva

24

FESTIU

DIJOUS

04

FESTIU

Mongeta verda amb patata

18

Pit de pollastre a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Macarrons aglio-olio

25

Bacallà al forn amb enciam

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

DIVENDRES

05



Bledes saltejades amb patata

12

Salmó a la planxa amb arròs blanc

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de llenties (sense ceba)

19

Lluç a la planxa amb pasta bullida

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

Crema de bròquil (sense ceba)

26

Gall dindi a la planxa amb patata al forn

logurt natural sense sucre ni edulcorant -
Pa blanc

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:

