



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2025

DILLUNS

01



Arròs amb salsa de tomàquet

08

Cinta de llom a la planxa

Amanida variada

Pa integral i logurt de soja

Crema de verdures de temporada

15

Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet

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

Estofat de gall dindi 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

Contracuiça de pollastre 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

Tomada a l'escola

Mongetes verdes amb patata

10

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Arròs de peix

17

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa blanc

24

Fruita fresca - Pa blanc

DIJOUS

04

FESTIU

Ensaladilla russa

18

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

logurt de soja - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio

25

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

DIVENDRES

05



Panini de verdures (sense formatge)

12

Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Llenties amb verdures

19

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de verdures de temporada

26

Filet de gall dindi en salsa amb patata al forn

logurt de soja - 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:

