



MENÚ:

SENSE VEDELLA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2025

DILLUNS

01



Arròs amb salsa de tomàquet

Croquetes de pollastre/bacallà/espinacs

Amanida variada

Pa integral i Gelat

08

DIMARTS

02



Crema de cigrons amb crostons

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

09

DIMECRES

03

Tomada a l'escola

Mongetes verdes amb patata

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

10

DIJOUS

04

FESTIU

11

DIVENDRES

05



Coca de recapte

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

Fruita fresca - Pa integral

12

Crema de verdures de temporada

Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

15

Coliflor Ametller amb patata

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

16

Arròs de peix

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

17

Ensaladilla russa

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

18

Llenties amb verdures

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

19

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

22

Arròs amb salsa de tomàquet

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

Fruita fresca - Pa blanc

23

FESTIU

24

Macarrons integrals a la carbonara

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

25

Crema de verdures de temporada

Salsitxes d'au amb patata al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

26

Espirals amb tomàquet

Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

29

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

Caldereta de rap i calamars amb patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

30

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:

