



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

SETEMBRE 2025

DILLUNS

01



Arròs amb salsa de tomàquet

08

Croquetes al gust amb amanida variada

Pa integral i Gelat

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g

Crema de verdures de temporada

15

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g -
HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g -
Sal:2,2g

Bledes saltejades amb pastanaga i
xampinyons a la gallega

22

Truita de patates amb rodes de
tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

559,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,7g -
HC:60,2g AGS:4,7g - Sucres:23,6g -
Sal:2,3g

Espirals amb tomàquet

29

Estofat de gall dindi amb enciam i blat
de moro

Fruita fresca - Pa blanc

731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g -
HC:81,6g AGS:6,7g - Sucres:22,2g -
Sal:1,9g

DIMARTS

02



Crema de cigrons amb crostons

09

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g -
HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g -
Sal:3,6g

Coliflor Ametller amb patata

16

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g -
HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g -
Sal:3,6g

Arròs amb salsa de tomàquet

23

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

Fruita fresca - Pa blanc

650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g -
HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g -
Sal:2,2g

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

815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g -
HC:62,6g AGS:11,7g - Sucres:17,7g -
Sal:2,5g

DIMECRES

03

Tornada a l'escola

Mongetes verdes amb patata

10

Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g -
HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g -
Sal:1,6g

Arròs de peix

17

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

652,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g -
HC:82,9g AGS:5,7g - Sucres:16,2g -
Sal:1,9g

FESTIU

24

DIJOUS

04

FESTIU

11

Ensaladilla russa

18

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de
verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

622,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:25,1g -
HC:59,0g AGS:5,5g - Sucres:21,7g -
Sal:2,4g

Macarrons integrals a la carbonara

25

Bacallà a la romana amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g -
HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g -
Sal:3,2g

DIVENDRES

05



Coca de recapte

12

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

Fruita fresca - Pa integral

661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g -
HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,7g

Llenties amb verdures

19

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

720,1Kcal - Prot:44,9g - Lip:21,9g -
HC:80,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -
Sal:1,7g

Crema de verdures de temporada

26

Salsitxes d'au amb patata al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

601,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:17,5g -
HC:74,5g AGS:4,1g - Sucres:17,1g -
Sal:3,3g

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:

