



MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

04

Llenties amb carbassa
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

05

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel
Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa integral

06

Macarrons integrals amb tomàquet
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

07

Crema de carbassó amb ceba cruixent
Ous durs a la jardineria
Fruita fresca - Pa integral

10

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets amb tomàquet i tonyina
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

11

Sopa de verdures amb cigrons
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

12

Mongeta verda amb patates
Pit de pollastre Halal al forn amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
logurt natural Ametller - Pa blanc

13

Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba
Fruita fresca - Pa integral

14

Pèsols saltejats amb patates
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

17

Paella de verdures
Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa integral

18

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Pollastre Halal arrebossat amb patates panadera
Fruita fresca - Pa blanc

19

Llenties amb verduretes
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

20

Espirals integrals napolitana
Verat al forn amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc

21

Bròquil Ametller saltejat amb patata
Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa integral

24

Tallarines al pesto
Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

25

Verdures en tempura
Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)
Fruita fresca - Pa integral

26

Mongetes blanques amb patates
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

27

Sopa juliana amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
logurt natural Ametller - Pa integral

28

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Lluç a la planxa amb tomàquet i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Heura®



- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**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	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	dolç
--------	------

Entitats col·laboradores:

