



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2025

DILLUNS

03

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Crema de xampinyons amb crostons **10**

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures **17**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Tallarines al pesto **24**

Mandonguilles d'Heùra amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

DIMARTS

04

Llenties amb carbassa

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons **11**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **18**

Lluç arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

Verdures en tempura **25**

Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca - Pa integral

DIMECRES

05

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Mongeta verda amb patates **12**

Truita de formatge amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **19**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes blanques amb patates **26**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIJOUS

06

Macarrons integrals amb tomàquet

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa) **13**

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana **20**

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Sopa juliana amb galets **27**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

DIVENDRES

Crema de carbassó amb ceba cruixent **07**

Ous durs a la jardineria

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates **14**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata **21**

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **28**

Lluç a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Heura®



Consum de Proximitat



- EST. 1830 -
**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**

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:

