



MENÚ:

SENSE OU (pasta sense traces d'ou)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2025

DILLUNS

03

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

DIMARTS

04

Llenties amb carbassa
Cinta de llom a la planxa amb rodes de
tomàquet i olives negres
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIMECRES

05

Coliflor Ametller amb patata al vapor
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa integral

DIJOUS

06

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

DIVENDRES

07

Crema de carbassó amb ceba cruixent
Estofat de vedella a la jardinera
Fruita fresca - Pa integral

Crema de xampinyons amb crostons 10

Llacets (sense ou) amb tomàquet i
tonyina
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons 11

Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates 12

Pit de pollastre al forn amb poma amb
amanida mesclum amb blat de moro i
olives verdes
logurt natural Ametller - Pa blanc

Arròs integral saltat amb blat de
moro, carbassa i carbassó 13

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

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 14

Gall dindi a la planxa amb enciam i
pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures 17

Lluç al forn amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro) 18

Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures 19

Cinta de llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana 20

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

Bròquil Ametller saltejat amb patata 21

Estofat de gall dindi
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell) 24

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

Minestra saltejada 25

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

Mongetes blanques amb patates 26

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa d'au amb galets (sense ou) 27

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

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 28

Filet de gall dindi en salsa amb amb
tomàquet i olives
Fruita fresca - Pa blanc

Heura®



- 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	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
lleugues	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
lleugues	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

