



MENÚ:

SENSE VEDELLA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2025

DILLUNS

03

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

DIMARTS

04

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

DIMECRES

05

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel
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
Ous durs a la jardineria
Fruita fresca - Pa integral

Crema de xampinyons amb crostons 10

Llacets 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

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

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 14

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures 17

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 18
Pollastre arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdures 19

Salsitxes 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 al pesto 24

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Verdures en tempura 25

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes blanques amb patates 26

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa d'au amb galets 27

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 28

Pit de gall dindi en salsa de formatge 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	>	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:

