



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **01**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g -
HC:82,8g AGS:8,3g - Sucres:16,5g -
Sal:3,0g

Crema de cigrons amb crostons **02**

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

logurt natural Ametller - Pa blanc

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

Mongetes verdes amb patata **03**

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

Macarrons integrals amb verdures **04**

Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

762,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,9g -
HC:79,1g AGS:2,6g - Sucres:18,5g -
Sal:1,8g

Coca de recapte **05**

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

08

FESTIU

Crema de verdures de temporada **09**

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

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

Arròs de peix **10**

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

Sopa de verdures amb fideus **11**

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

Llenties amb verdures **12**

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

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **15**

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

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

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

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **17**

Vedella a la jardinera

Fruita fresca Ametller - Pa integral

767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g -
HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g -
Sal:1,6g

DINAR **18**

ESPECIAL

NADAL

Crema de verdures de temporada **19**

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

22



23

24

**BONES
FESTES**

25

26



29



30

31



- 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:

