



MENÚ:

SENSE CARN

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

Crema de cigrons amb crostons **02**
Lluç a la llimona amb ceba brassejada
Iogurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata **03**
Llenties amb arròs
Fruita fresca - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures **04**
Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte **05**
Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

08

FESTIU

Crema de verdures de temporada **09**
Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

Arròs de peix **10**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

Sopa de verdures amb fideus **11**
Lluç al forn amb pisto de verdures
Iogurt natural Ametller - Pa integral

Llenties amb verdures **12**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **15**
Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **16**
Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **17**
Remenat d'ou amb minestra saltejada
Fruita fresca Ametller - Pa integral

*DINAR
ESPECIAL
NADAL* **18**

Crema de verdures de temporada **19**
Hamburguesa vegetal amb patata al forn
Iogurt natural Ametller - Pa integral

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:

