



MENÚ:

SENSE OU (pasta sense traces d'ou)

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

DESEMBRE 2025

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **01**
Bacallà al forn amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa integral

DIMARTS

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

DIMECRES

Mongetes verdes amb patata **03**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

DIJOUS

Macarrons integrals amb verdures **04**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIVENDRES

Panini de verdures (sense formatge) **05**
Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro
Fruita fresca - Pa integral

08

FESTIU

Crema de verdures de temporada **09**
Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa integral

10

Arròs de peix
Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc

11

Sopa de verdures amb fideus
Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures
Iogurt natural Ametller - Pa integral

12

Llenties amb verdures
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc

15

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega
Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca - Pa integral

16

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc

17

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives
Vedella a la jardinera
Fruita fresca Ametller - Pa integral

18

*DINAR
ESPECIAL
NADAL*

19

Crema de verdures de temporada
Filet de gall dindi en salsa 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:

