



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

NOVEMBRE 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

DIA DE LLIBRE
DISPOSICIÓ

04

Llenties amb carbassa
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Fruita fresca - Pa integral
534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g - HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g - Sal:2,5g

05

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa integral
720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g - HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g - Sal:2,3g

06

Macarrons integrals amb tomàquet
Lluç al forn amb enciam i blat de moro
Fruita fresca - Pa blanc
599,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,0g - HC:81,3g AGS:2,5g - Sucres:17,4g - Sal:2,4g

07

Crema de carbassó amb ceba cruixent
Mandonguilles a la jardinera
Fruita fresca - Pa integral
679,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,1g - HC:65,7g AGS:1,1g - Sucres:20,1g - Sal:1,3g

10

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets amb carn picada i formatge
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g - HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g - Sal:2,1g

11

Sopa de verdures amb cigrons
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral
659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g - Sal:1,7g

12

Mongeta verda amb patates
Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
logurt natural Ametller - Pa blanc
680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g - HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g - Sal:2,4g

13

Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)
Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba
Fruita fresca - Pa integral
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

14

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa blanc
589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g - HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g - Sal:2,1g

17

Paella de verdures
Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa integral
687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g - HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g - Sal:2,7g

18

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Pollastre arrebossat amb patates panadera
Fruita fresca - Pa blanc
612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g - HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g

19

Llenties amb verdures
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita fresca - Pa integral
622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:85,8g AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:1,9g

20

Espirals integrals napolitana
Verat al forn amb enciam i olives
Fruita fresca - Pa blanc
593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g - HC:80,1g AGS:3,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,5g

21

Bròquil Ametller saltejat amb patata
Estofat de gall dindi
Fruita fresca Ametller - Pa integral
611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,3g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

24

Tallarines al pesto
Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet
Fruita fresca - Pa blanc
673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g - HC:88,0g AGS:3,3g - Sucres:16,3g - Sal:1,8g

25

Verdures en tempura
Arròs al forn (amb magra i botifarra)
Fruita fresca - Pa integral
587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g - HC:94,2g AGS:2,8g - Sucres:28,0g - Sal:2,1g

26

Mongetes blanques amb patates
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g - HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

27

Sopa d'au amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
logurt natural Ametller - Pa integral
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:2,2g

28

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)
Pit de gall dindi en salsa de formatge amb amb tomàquet i olives
Fruita fresca - Pa blanc
677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g - HC:65,6g AGS:8,5g - Sucres:25,4g - Sal:4,5g

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:

