



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

GENER 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



05

BON ANY!!

06

FESTIU

07



01

02

Arròs amb salsa de tomàquet

Tallarines amb salsa de formatge i ceba

Croquetes al gust amb amanida variada

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Fruita fresca - Pa blanc

668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g -
HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g -
Sal:1,4g648,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,9g -
HC:69,8g AGS:7,0g - Sucres:18,7g -
Sal:2,4g

Mongetes tendres amb patata

12

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)

13

Arròs tres delícies

14

Macarrons integrals napolitana

Crema de mongeta blanca

16

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Saltsixes a la planxa amb ceba

Salmó al forn amb tomàquet amanit
amb orenga

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Iogurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

664,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:30,6g -
HC:66,9g AGS:9,0g - Sucres:26,2g -
Sal:3,8g808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g -
HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g -
Sal:2,5g621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g -
HC:74,5g AGS:5,0g - Sucres:20,8g -
Sal:1,5g683,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,0g -
HC:95,9g AGS:3,0g - Sucres:19,0g -
Sal:2,2g831,4Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,0g -
HC:104,6g AGS:5,6g - Sucres:18,4g -
Sal:2,4gAmanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge
fresc, pipes de carbassa i panses)

19

Crema blanca dos llegums

20

Sopa de peix amb arròs

21

Bròquil Ametller amb patata al vapor

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge

23

Paella mixta

Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanagaFilet de gall dindi en salsa amb patata
panadera al fornBotifarra a la planxa amb mongetes
saltejades amb all i julivertLluç amb all i julivert amb enciam i
olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Iogurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

770,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,5g -
HC:93,6g AGS:5,4g - Sucres:22,2g -
Sal:4,2g613,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,6g -
HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:17,2g -
Sal:1,9g553,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g -
HC:69,2g AGS:2,5g - Sucres:23,3g -
Sal:2,2g864,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:55,5g -
HC:60,4g AGS:12,1g - Sucres:20,1g -
Sal:4,9g595,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,8g -
HC:89,0g AGS:3,3g - Sucres:20,3g -
Sal:1,9g

Llenties amb carbassa

26

Arròs caldós amb verdures

27

Coliflor Ametller gratinada amb
beixamel

28

Macarrons integrals amb tomàquet

Crema de carbassó amb ceba cruixent

30

Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i pastanaga

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Mandonguilles a la jardinera

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Iogurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g -
HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g -
Sal:2,5g729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g -
HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g -
Sal:1,4g720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g -
HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g -
Sal:2,3g599,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,0g -
HC:81,3g AGS:2,5g - Sucres:17,4g -
Sal:2,4g679,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,1g -
HC:65,7g AGS:1,1g - Sucres:20,1g -
Sal:1,3g

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:

