



MENÚ:

HALAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de xampinyons amb crostons **02**

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb cigrons **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates **04**Pit de pollastre Halal al forn amb
amanida mesclum amb blat de moro i
olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**Peix fresc de llotja amb patates,
tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates **06**Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures **09**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa
i porro) **10**
Pollastre Halal al forn amb cigrons
crunchy
DIA
MUNDIAL
DE LES
LLEGUMS

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verduretes **11**

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Bròquil Ametller saltejat amb patata **12**Remenat d'ou amb tomàquet i blat de
moro

Fruita fresca - Pa blanc

DINAR **13****ESPECIAL****CARNESTOLTES****16****DIA DE LLIURE**
DISPOSICIÓVerdures en tempura **17**Arròs a la milanesa veggio (verdures,
tomàquet i soja texturitzada)

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes blanques amb patates **18**Truita francesa amb enciam i blat de
moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa juliana amb galets **19**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **20**

Lluç a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb tomàquet **23**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Crema de cigrons amb crostons **24**

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

logurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata **25**Contracuixa de pollastre Halal al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures **26**Croquetes d'espínacs amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte **27**Medalló de salmó a la planxa amb
tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

- EST.  1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

Consum de Proximitat



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



**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	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	gelat
--------	-------

Entitats col·laboradores:

