



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2026

DILLUNS

Crema de xampinyons amb crostons **02**

Remenat d'ou amb enciam i cogombre

Fruita fresca - Pa blanc

DIMARTS

Sopa de verdures amb cigrons **03**

Cous cous amb carbassó i albergínia

Fruita fresca - Pa integral

DIMECRES

Mongeta verda amb patates **04**

Truita de formatge amb amanida
mesclum amb blat de moro i olives
verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

DIJOUS

Crema de cigrons **05**

Arròs amb pastanaga i carbassó

Fruita fresca - Pa integral

DIVENDRES

Pèsols saltejats amb patates **06**

Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures **09**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa
i porro) **10**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
cigrons crunchy

Fruita fresca - Pa blanc

**DIA
MUNDIAL
DE LES
LLEGUMS**

Lenties amb verduretes **11**

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

Bròquil Ametller saltejat amb patata **12**

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de
moro

Fruita fresca - Pa blanc

**DINAR
ESPECIAL
CARNESTOLTES**



**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

16

Verdures en tempura **17**

Arròs a la milanesa veggie (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**

Hummus de cigrons amb dips de
pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

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

Truita de patata i ceba 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**

Cous cous amb verduretes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata **25**

Lenties amb arròs

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**

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de
moro

Fruita fresca - Pa integral

- EST.  1830 -

**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**





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/farròs
pasta/farròs	verdura
llegums	verdura pasta/farròs

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	helat
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com