



MENÚ:

SENSE CARN

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2026

DILLUNS

Crema de xampinyons amb crostons **02**

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca - Pa blanc

DIMARTS

Sopa de verdures amb cigrons **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

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

Arròs amb pastanaga i carbassó **05**

Peix fresc de llotja amb patates,
tomàquet i ceba

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 de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

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

Lluç a la planxa amb cigrons crunchy

Fruita fresca - Pa blanc

**DIA
MUNDIAL
DE LES
LLEGUMS**

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
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**

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**

Llenties 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**

Medalló de salmó a la planxa 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/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	helat
--------	-------

Entitats col·laboradores:

