



MENÚ:

SENSE LACTOSA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2026

DILLUNS

Crema de xampinyons amb crostons **02**

Llacets amb tomàquet i tonyina

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIMARTS

Sopa de verdures amb cigrons **03**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

DIMECRES

Mongeta verda amb patates **04**

Pit de pollastre al forn amb poma amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt de soja - 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 patata i pernil salat **06**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

Paella de verdures **09**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt de soja - Pa integral

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

Pollastre al forn 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**

Estofat de gall dindi

Fruita fresca - Pa blanc

DINAR ESPECIAL CARNESTOLTES



DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

16

Minestra saltejada **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 d'au amb galets **19**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt de soja - Pa integral

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

Filet de gall dindi en salsa amb amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Arròs amb tomàquet **23**

Truita francesa amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Crema de cigrons amb crostons **24**

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

logurt de soja - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata **25**

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures **26**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Panini de verdures (sense formatge) **27**

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/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