



MENÚ:

BASAL

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

FEBRER 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de xampinyons amb crostons **02**

Llacets amb carn picada i formatge

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g -
HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g -
Sal:2,1gPaella de verdures **09**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g -
HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g -
Sal:2,7g**16****DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**Arròs amb tomàquet **23**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g -
HC:82,8g AGS:8,3g - Sucres:16,5g -
Sal:3,0gSopa de verdures amb cigrons **03**Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g -
HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g -
Sal:1,7gCrema de temporada (moniato, carbassa
i porro) **10**Pollastre al forn amb cigrons crunchy
nutriab

Fruita fresca - Pa blanc

612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g -
HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g -
Sal:2,0gVerdures en tempura **17**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Fruita fresca - Pa integral

587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g -
HC:94,2g AGS:2,8g - Sucres:28,0g -
Sal:2,1gCrema de cigrons amb crostons **24**

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

logurt natural Ametller - Pa blanc

707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g -
HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g -
Sal:3,6gMongeta verda amb patates **04**Pit de pollastre al forn amb poma amb
amanida mesclum amb blat de moro i
olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g -
HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g -
Sal:2,4gLlenties amb verdures **11**

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

641,8Kcal - Prot:33,8g - Lip:21,2g -
HC:73,0g AGS:2,7g - Sucres:18,9g -
Sal:1,8gMongetes blanques amb patates **18**Truita francesa amb enciam i blat de
moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g -
HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0gMongetes verdes amb patata **25**Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g -
HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g -
Sal:1,6gArròs tres delícies **05**Peix fresc de llotja amb patates,
tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -
HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g -
Sal:2,0gBròquil Ametller saltejat amb patata **12**

Estofat de gall dindi

Fruita fresca - Pa blanc

611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g -
HC:85,6g AGS:3,3g - Sucres:20,1g -
Sal:1,9gSopa d'au amb galets **19**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g -
HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:2,2gMacarrons integrals amb verdures **26**Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

762,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,9g -
HC:79,1g AGS:2,6g - Sucres:18,5g -
Sal:1,8gPèsols saltejats amb patata i pernil salat **06**Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g -
HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g -
Sal:2,1g**DINAR** **13****ESPECIAL
CARNESTOLTES**Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **20**Pit de gall dindi en salsa de formatge
amb amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g -
HC:65,6g AGS:8,5g - Sucres:25,4g -
Sal:4,5gCoca de recapte **27**Medalló de salmó a la planxa amb
tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g -
HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,7g- 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:

