



MENÚ:

OVOLACTOVEGETARIANA

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MARÇ 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de verdures de temporada **02**

Remenat de xampinyons amb enciam i
blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **03**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb verdures **04**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Sopa de verdures amb fideus **05**

Mongetes blanques amb verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

Llenties amb verdures **06**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Bledes saltejades amb pastanaga i
xampinyons a la gallega **09**

Truita de patates amb rodes de
tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **10**

Pèsols saltejats amb ceba

Fruita fresca - Pa blanc

Empedrat de cigrons amb tomàquet i
olives **11**

Remenat d'ou amb minestra saltejada

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **12**

Amanida de llenties, pastanaga, pebrot i
blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de verdures de temporada **13**

Hamburguesa vegetal amb patata al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

Espirals amb tomàquet **16**

Truita francesa amb enciam i blat de
moro

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **17**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa minestrone amb fideus **18**

Llenties amb verduretes i cous cous

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil amb patates **19**

Hamburguesa vegetal amb enciam i
tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **20**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Crema de carbassó **23**

Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
baby **24**

Remenat d'ou amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **25**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes,
pastanaga i porro) **26**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

**DINAR
ESPECIAL
LA MONA** **27**

30

SETMANA

31

SANTA



- 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	gelat
--------	-------

Entitats col·laboradores:

