



# Menú Ovolactovegetarià

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

ABRIL 2026

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>			
<b>FESTIU</b>	Pèsols amb patates saltats Truitada de formatge Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	Coliflor amb beixamel gratinada Llenties estofades amb arròs Enciam, col llombarda i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	<i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i> <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i> Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) Truitada francesa Enciam i pastanaga Pa integral i fruita fresca ametller	Crema de llegums (mongetes seques) Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca
06	07	08	09	10
Bròquil amb patates saltat Ous durs amb salsa de tomàquet Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ametller	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebrot) Remenat de carbassó Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural ametller	Crema de llegums (mongetes seques) Macarrons integrals saltats amb xampinyons Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	Paella de verdures (minestra) Hummus de cigrons amb crudités - Pa blanc/integral i fruita fresca
13	14	15	16	17
Crema de pèsols amb cruixent de soja texturitzada Truitada francesa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Rissoto de carbassa Duo de mongetes amb sofregit vegetal de comí - Pa integral i fruita fresca	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata i pèsols) Llenties estofades amb arròs Amanida de tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca ametller	<b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b> Sopa casolana de verdures amb lletres Hamburguesa vegetal al forn/planxa Patates xips Pa integral i pastís 	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, patates i ou dur picat Cigrons saltats amb ceba Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
20	21	22	23	24
Mongetes tendres amb patates al vapor Truitada de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de cigrons amb crostons Cuscús amb verdures i panses (pebrot i pastanaga) - Pa integral i fruita fresca	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Llenties estofades amb verdures - Pa blanc/integral i fruita fresca ametller	Arròs integral amb salsa de tomàquet Remenat de xampinyons Enciam i olives Pa integral i fruita fresca	- EST. 1830 - <b>AMETLLER ORIGEN ESCOLES</b>
27	28	29	30	01

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviar, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

# RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arros



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arros



Verdura



Verdura



Pasta/Arros



Pasta/Arros

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Lacti

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Ovolactovegetarià

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	GLUTEN	LLET	OU	PEIX	NOU LLEGUMS	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOU TASCA	API	TRANSUSOS	SULFITS			
Ovolactovegetarià	Setmana 1	Dilluns	Primer	Llenties estofades amb carbassa	1																
			Segon	Truita de patata i ceba			3														
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
		Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2												14	
				Segon	Mongetes seques estofades amb verdures																14
				Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																14
		Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14	
				Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de ci			2													14
				Guarnició	-																
		Dijous		Primer	Crema de carbassó amb ceba cruixent	1														14	
				Segon	Remenat d'ou			3													
				Guarnició	Patates al forn																14
	Divendres		Primer	Espaguetis aglio-olio	1								9			11			14		
			Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pe																14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Setmana 2	Dilluns		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p;														14			
			Segon	Espirals integrals amb bolonyesa de soja text	1							9	9	10	11						
			Guarnició	-																14	
		Dimarts		Primer	Pèsols amb patates saltats															14	
				Segon	Truita de formatge			2	3												
				Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																14
		Dimecres		Primer	Coliflor amb beixamel gratinada	1	2	3						9	10	11	12			14	
				Segon	Llenties estofades amb arròs	1															
				Guarnició	Enciam, col llombarda i pastanaga																14
		Dijous		Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr															14	
				Segon	Truita francesa			3													
				Guarnició	Enciam i pastanaga																14
	Divendres		Primer	Crema de llegums (mongetes seques)															14		
			Segon	Arròs saltat amb pastanaga i carbassó																14	
			Guarnició	Amanida mesclum amb blat de moro i olives																14	
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bròquil amb patates saltat															14		
			Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet				3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
		Dimarts		Primer	Amanida grega (enciam, tomàquet, olives i fc			2												14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9							
				Guarnició	Patata panadera al forn																14
		Dimecres		Primer	Empedrat de llenties (tomàquet, ceba i pebr	1														14	
				Segon	Remenat de carbassó				3												
				Guarnició	Enciam i pastanaga																14
		Dijous		Primer	Crema de llegums (mongetes seques)															14	
				Segon	Macarrons integrals saltats amb xampinyons	1									9			11			14
				Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Paella de verdures (minestra)													12		14		
			Segon	Hummus de cigrons amb crudités	1										10	11					
			Guarnició	-																	
Setmana 4	Dilluns		Primer	Crema de pèsols amb cruixent de soja textur	1														14		
			Segon	Truita francesa				3													
			Guarnició	Enciam i blat de moro																14	
		Dimarts		Primer	Rissoto de carbassa			2	3					9						14	
				Segon	Duo de mongetes amb sofregit vegetal de coi	1										10	11				
				Guarnició	-																14
		Dimecres		Primer	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanag															14	
				Segon	Llenties estofades amb arròs	1															
				Guarnició	Amanida de tomàquet																14
		Dijous		Primer	Sopa casolana de verdures amb lletres	1								9			11	12		14	
				Segon	Hamburguesa vegetal al forn/planxa	1	2	3						9							
				Guarnició	Patates xips																14
	Divendres		Primer	Amanida d'estiu amb mongetes tendres, pat;				3											14		
			Segon	Cigrons saltats amb ceba																14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																14	
Setmana 5	Dilluns		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14		
			Segon	Truita de formatge			2	3													
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14	
		Dimarts		Primer	Crema de cigrons amb crostons	1														14	
				Segon	Cuscús amb verdures i panses (pebrot i past	1									9			11			
				Guarnició	-																14
		Dimecres		Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1								9			11			14	
				Segon	Llenties estofades amb verdures	1															14
				Guarnició	-																
		Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14	
				Segon	Remenat de xampinyons																14
				Guarnició	Enciam i olives																14
	Divendres		Primer	Coca casolana de verdures	1	2	3						9						14		
			Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																14	
			Guarnició	-																	