



# Menú Sense fructosa ni porc (sense ceba)

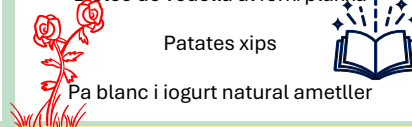
ESCOLA JOAQUIM RUYRA

ABRIL 2026

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 01	DIJOUS 02	DIVENDRES 03
	<h2>SETMANA SANTA</h2>			
<h2>FESTIU</h2>	Espinacs amb patates al vapor	Coliflor al vapor amb patates	Bledes amb patates al vapor	Arròs bullit amb oli d'oliva
	Truita francesa	Pernilets de pollastre al forn	Truita francesa	Peix carboner al forn/planxa
	Enciam iceberg	Enciam iceberg	Enciam i cogombre	Enciam i olives
	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller
13	14	15	16	17
Bròquil al vapor amb patates	Crema de bledes	Crema de lleties	Macarrons bullits amb oli d'oliva	Arròs bullit amb oli d'oliva
Truita francesa	Pernilets de pollastre al forn a les herbes provençals	Remenat d'ou	Verat al forn/planxa	Pit de gall dindi al forn/planxa
Enciam iceberg	Patata panadera al forn	Enciam iceberg	Enciam i olives	Enciam i cogombre
Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller
20	21	22	23	24
Cuscús bullit amb oli d'oliva	Arròs bullit amb oli d'oliva	Espinacs amb patates al vapor	<b><i>DINAR SANT JORDI!</i></b>	Bròquil al vapor amb patates
Truita francesa	Contracuixa de pollastre al forn/planxa	Bacallà al forn/planxa	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	Pit de gall dindi al forn/planxa
Enciam iceberg	Enciam i cogombre	Enciam iceberg	Bistec de vedella al forn/planxa	Enciam i cogombre
Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Patates xips 	Pa blanc i iogurt natural ametller
27	28	29	30	01
Coliflor al vapor amb patates	Crema de carbassó	Espirals bullits amb oli d'oliva	Arròs bullit amb oli d'oliva	
Pit de gall dindi al forn/planxa	Lluç al forn/planxa	Bistec de vedella al forn/planxa	Remenat de xampinyons	
Enciam iceberg	Patates cuites	Enciam i cogombre	Enciam i olives	
Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	Pa blanc i iogurt natural ametller	

*Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria*

*La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada*



# 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/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Lacti



Fruita

# Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense fructosa ni porc (sense ceba)

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	MOL·LIGES	CRUSTACIS	CACAUETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MORTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
					1		3	4												
Sense fructosa ni ɿ	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema de lleties	1														1,4	
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dimarts		Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																1,4
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dimecres		Primer	Bledes amb patates al vapor																1,4
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dijous		Primer	Crema de carbassó																1,4
			Segon	Remenat d'ou			3													1,4
			Guarnició	Patates al forn																1,4
	Divendres		Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9			11				1,4
			Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1			4												1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
Setmana 2	Dilluns		Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1							9			11				1,4	
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Patates al forn																1,4
	Dimarts		Primer	Espinacs amb patates al vapor																1,4
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dijous		Primer	Bledes amb patates al vapor																1,4
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Divendres		Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																1,4
			Segon	Peix carboner al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bròquil al vapor amb patates															1,4	
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dimarts		Primer	Crema de bledes																1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn a les herbes pro																1,4
			Guarnició	Patata panadera al forn																1,4
	Dimecres		Primer	Crema de lleties	1															1,4
			Segon	Remenat d'ou			3													1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dijous		Primer	Macarrons bullits amb oli d'oliva	1								9			11				1,4
			Segon	Verat al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres		Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
Setmana 4	Dilluns		Primer	Cuscús bullit amb oli d'oliva	1							9			11				1,4	
			Segon	Truita francesa			3													1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dimarts		Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																1,4
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dimecres		Primer	Espinacs amb patates al vapor																1,4
			Segon	Bacallà al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dijous		Primer	Espaguetis bullits amb oli d'oliva	1								9			11				1,4
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Patates xips																1,4
	Divendres		Primer	Bròquil al vapor amb patates																1,4
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
Setmana 5	Dilluns		Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4	
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4
	Dimarts		Primer	Crema de carbassó																1,4
			Segon	Lluç al forn/planxa				4												1,4
			Guarnició	Patates cuites																1,4
	Dimecres		Primer	Espirals bullits amb oli d'oliva	1								9			11				1,4
			Segon	Bistec de vedella al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous		Primer	Arròs bullit amb oli d'oliva																1,4
			Segon	Remenat de xampinyons			3													1,4
			Guarnició	Enciam i olives																1,4
	Divendres		Primer	Bledes amb patates al vapor																1,4
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam iceberg																1,4