



Menú Sense lactosa

ESCOLA JOAQUIM RUYRA

MAIG 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
		<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><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></p>		FESTIU
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise</p> <p>Llom al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Amanida de col amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p>	<p>Macarrons saltats amb xampinyons</p> <p>Saltat de cigrons al toc suau de curri</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs saltat amb pastanaga i pèsols</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Estofat de vedella a la jardineria</p> <p>-</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Cigrons estofats amb patates</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent</p> <p>Lleties estofades amb verdures i tofu</p> <p>-</p> <p>Pa integral i iogurt de soja</p>	<p>JORNADA HORTICULTORA Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs</p> <p>Salmó al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix carboner al forn/planxa</p> <p>Samfaina</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata)</p> <p>Carn magra al forn/planxa</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
25	26	27	28	29
FESTIU	<p>Lleties estofades amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa integral i fruita fresca ametller</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Cigrons estofats amb pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Lluç a l'andalusa casolà fregit</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>

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 conviure, 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...		 Per sopar pot ser...	
	>		
Verdura		Pasta/Arròs	
	>		
Pasta/Arròs		Verdura	
	>		
Llegums		Verdura	Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...		 Per sopar pot ser...	
	>		
Ou		Carn	Peix
	>		
Peix		Ou	Carn
	>		
Llegums		Peix	Ou
	>		
Carn		Ou	Peix

	>		
Fruita		Lacti	

Llistat d'al·lèrgens per plat per al Menú Sense lactosa

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 LIGCS	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	NOPTASA	API	TRANSUSOS	SULFITS		
Sense lactosa	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4		
			Segon	Estofat de gall dindi																1,5
			Guarnició	Enciam i tomàquet																1,4
		Dimarts	Primer	Crema de cigrons																1,4
			Segon	Lluç al forn amb salsa de llimona	1				4											1,4
			Guarnició	Ceba brasejada																1,4
		Dimecres	Primer	Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, i	1									9			11			1,4
			Segon	Llom arrebossat casolà	1			3												1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Remenat de xampinyons				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
	Divendres	Primer	Panini de verdures casolà al forn (sense form	1															1,4	
		Segon	Mongetes seques saltades amb ceba i pasta																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Vichyssoise															1,4	
			Segon	Llom al forn/planxa															1,4	
			Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4	
		Dimarts	Primer	Amanida de lleties amb tomàquet, pastana	1															1,4
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																1,4
			Guarnició	Carbassó al forn																1,4
		Dimecres	Primer	Coliflor al vapor amb patates																1,4
			Segon	Truita de tonyina				3	4											1,4
			Guarnició	Amanida de col amb pastanaga																1,4
Dijous	Primer	Macarrons saltats amb xampinyons	1									9			11			1,4		
	Segon	Saltat de cigrons al toc suau de curri													11			1,4		
	Guarnició	-																1,4		
Divendres	Primer	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols																1,4		
	Segon	Salmó al forn/planxa					4											1,4		
	Guarnició	Enciam i tomàquet																1,5		
Setmana 3	Dilluns	Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon															1,4		
		Segon	Ous durs amb salsa de tomàquet				3											1,4		
		Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres															1,4		
	Dimarts	Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet																1,4	
		Segon	Estofat de vedella a la jardiner																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
	Dimecres	Primer	Cigrons estofats amb patates																1,4	
		Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
Dijous	Primer	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent	1															1,4		
	Segon	Lleties estofades amb verdures i tofu	1									9						1,4		
	Guarnició	-																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis integrals amb sofregit i espinacs	1									9			11			1,4		
	Segon	Salmó al forn/planxa					4											1,4		
	Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4		
Setmana 4	Dilluns	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de															1,5		
		Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó, p															1,4		
		Guarnició	-															1,4		
	Dimarts	Primer	Espirals amb salsa de tomàquet	1									9			11			1,4	
		Segon	Peix carboner al forn/planxa					4											1,4	
		Guarnició	Samfaina																1,4	
	Dimecres	Primer	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pa																1,4	
		Segon	Carn magra al forn/planxa																1,4	
		Guarnició	Enciam i remolatxa																1,4	
Dijous	Primer	Crema de patata																1,5		
	Segon	Pernilets de pollastre a la llimona																1,4		
	Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,5		
Divendres	Primer	Mongetes seques estofades amb verdures																1,4		
	Segon	Remenat d'ou				3												1,4		
	Guarnició	Enciam i olives																1,4		
Setmana 5	Dilluns	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1														1,4		
		Segon	Truita de patata i ceba				3											1,4		
		Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4		
	Dimarts	Primer	Lleties estofades amb carbassa	1															1,4	
		Segon	Truita de patata i ceba				3												1,4	
		Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4	
	Dimecres	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor																1,4	
		Segon	Cigrons estofats amb pastanaga																1,4	
		Guarnició	-																1,4	
Dijous	Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de																1,4		
	Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4		
	Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4		
Divendres	Primer	Espaguetis aglio-olio	1									9			11			1,4		
	Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4											1,4		
	Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4		