



Menú Sense ou

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
Vichyssoise Llom al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Pernilets de pollastre al forn Carbassó al forn Pa integral i fruita fresca	Coliflor al vapor amb patates Lluç al forn/planxa Amanida de col amb pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural ametller	Macarrons s/ou saltats amb xampinyons Saltat de cigrons al toc suau de curri - Pa integral i fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i pèsols Salmó al forn/planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca
11	12	13	14	15
Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Lluç al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs integral amb salsa de tomàquet Estofat de vedella a la jardineria - Pa integral i fruita fresca	Cigrons estofats amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida variada amb quinoa i ceba cruixent Lleties estofades amb verdures i tofu - Pa integral i iogurt natural ametller	JORNADA HORTICULTORA Verdipasta s/ou (espaguetis s/ou, nata, espinacs) Salmó al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca
18	19	20	21	22
Amanida d'arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Pollastre amb verdures saltades (carbassó, pebrot, pastanaga i ceba) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Espirals s/ou amb tomàquet Peix carboner al forn/planxa Samfaina Pa integral i fruita fresca	Verdura tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Carn magra al forn/planxa Enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de patata Pernilets de pollastre a la llimona Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i fruita fresca	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
25	26	27	28	29
FESTIU	Lleties estofades amb carbassa Peix carboner al forn/planxa Enciam i blat de moro Pa integral i fruita fresca ametller	Mongetes tendres amb patates al vapor Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons) - Pa blanc/integral i fruita fresca	Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro Contracuixa de pollastre al forn/planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca	Espaguetis s/ou aglio-olio Lluç a l'andalusa casolà fregit Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca

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...	 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

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

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

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 LIGES	CRUSTACIS	CACAULETS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAM	MOLTASSA	API	TRANSUSOS	SULFETS		
Sense ou	Setmana 1	Dilluns	Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor														1,4		
			Segon	Estofat de gall dindi																1,4
			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	Filet de porc al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Enciam i cogombre																1,4
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															1,4	
			Segon	Salmó al forn/planxa					4										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	Pernillets de pollastre al forn															1,4
				Guarnició	Carbassó al forn															
		Dimecres		Primer	Coliflor al vapor amb patates															1,4
				Segon	Lluç al forn/planxa					4										1,4
				Guarnició	Amanida de col amb pastanaga															
Dijous			Primer	Macarrons s/ou saltats amb xampinyons															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																1,4	
Setmana 3	Dilluns		Primer	Bledes saltades amb pastanaga i xampinyon														1,4		
			Segon	Lluç al forn/planxa					4										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 jardinera																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	Verdipasta s/ou (espaguetis s/ou, nata, espir			2												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														1,4		
			Segon	Pollastre amb verdures saltades (carbassó, p															1,4	
			Guarnició	-															1,4	
	Dimarts		Primer	Espirals s/ou amb tomàquet															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															1,4	
			Segon	Pernillets de pollastre a la llimona															1,4	
			Guarnició	Tomàquet amanit amb orenga																1,4
Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb verdures															1,4		
		Segon	Lluç al forn/planxa					4										1,4		
		Guarnició	Enciam i olives																1,4	
Setmana 5	Dilluns		Primer	Lleties estofades amb carbassa	1													1,4		
			Segon	Peix carboner al forn/planxa					4									1,4		
			Guarnició	Enciam i blat de moro															1,4	
	Dimarts		Primer	Lleties estofades amb carbassa	1														1,4	
			Segon	Peix carboner al forn/planxa					4										1,4	
			Guarnició	Enciam i blat de moro																1,4
	Dimecres		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															1,4	
			Segon	Pizza margarita casolana al forn (massa de ci			2												1,4	
			Guarnició	-																1,4
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs integral amb enciam, forma			2												1,4	
			Segon	Contraeix de pollastre al forn/planxa																1,4
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																1,4
Divendres		Primer	Espaguetis s/ou aglio-olio															1,4		
		Segon	Lluç a l'andalusa casolà fregit	1				4										1,4		
		Guarnició	Enciam i pastanaga																1,4	