



# Menú Sense porc

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>		<b>FESTIU</b>
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal 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 natural ametller</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>Seitons arrebossats</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 amb beixamel gratinats</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 jardinera</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 natural ametller</p>	<p><b>JORNADA HORTICULTORA</b></p> <p>Verdipasta (espaguetis integrals, nata, 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>Fajites de soja texturitzada i verdures</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Espirals amb salsa de formatge</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>Croquetes de bacallà fregides</p> <p>Enciam i remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Puré de patata casolà gratinat amb formatge</p> <p>Pernilets de pollastre a la llimona</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p>	<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	<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>Pizza margarita casolana al forn (massa de cigrons)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb enciam, formatge fresc i blat de moro</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 conviar, respectar i celebrar la diversitat.

## 04 Joc

Aprendre 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.

