

ESCOLES BRESSOL OLOT			CURS 2024/2025	
TRITURAT 9 A 12 MESOS (COMPLET PEIX, VEDELLA, AU, LLEGUMS I OU)				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Triturat de mongetes verdes, pastanaga, patata, Ou + 5cc. Oli Postres : Compota de sabors	Triturat de patata, pastanaga, carbassó i bròquil Peix a la planxa + 5 cc. Oli Postres: logurt natural sense sucre	Triturat de patata, carbassa, carbassó i porro Bistec a la planxa + 5 cc. oli Postres: Compota de sabors	Triturat de patata, pastanaga i mongetes Pollastre bullit + 5 cc oli Postres: logurt natural sense sucre	Triturat de patata, pastanaga i llegums Postres: Compota de sabors
BERENAR: Triturat de fruita natural	BERENAR: Triturat de fruita natural	BERENAR: Triturat de fruita natural	BERENAR: Triturat de fruita natural	BERENAR: Triturat de fruita natural


DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Arròs amb verdures **01**

 Gall dindi a la planxa amb cogombre
amanit

Pa integral i Fruita fresca

 Bròquil amb patata **02**

 Llom a la planxa amb rodes de
tomàquet i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Espirals amb salsa de tomàquet **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **04**

 Contracuiça de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

 Arròs amb pastanaga i pèsols **07**

 Hamburguesa de vedella a la planxa
amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes amb patata **08**

 Pit de pollastre a la planxa amb enciam i
olives negres

Pa integral i Fruita fresca

 Macarrons amb tomàquet **09**

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**

 Truita de patata i ceba amb enciam i
tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de verdures **11**

Bacallà al forn amb patata panadera

Pa integral i logurt natural

 Macarrons amb tomàquet **14**

Truita de formatge amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de carbassó amb crostons **15**

Lluç al forn amb patata panadera

Pa integral i Fruita fresca

 Fesols amb verdures **16**

 Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **17**

 Gall dindi a la planxa amb enciam i
remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb verdures **18**

 Salsitxes a la planxa amb rodes de
tomàquet

Pa integral i logurt natural

 Llenties amb verdures **21**

 Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb salsa de tomàquet **22**

 Lluç a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes amb patata **23**

Mandonguilles a la jardinera

Pa integral i Fruita fresca

 Espirals amb tomàquet **24**

 Contracuiça de pollastre a la planxa
amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de carbassó **25**

 Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i logurt natural

 Llacets gratinats **28**

Bacallà al forn amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Cigrons amb patates **29**

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb pèsols i pastanaga **30**

 Contracuiça de pollastre al forn amb
enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **31**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca



**Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous**

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb verdures **01**

Bacallà al forn amb cogombre amanit

Pa integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **02**

Remenat d'ou amb rodes de tomàquet i olives

Pa integral i Fruita fresca

Espirals amb salsa de tomàquet **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **04**

Truita de formatge amb enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga i pèsols **07**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **08**

Llenties amb cous cous

Pa integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **09**

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**

Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

Crema de verdures **11**

Bacallà al forn amb patata panadera

Pa integral i logurt natural

Macarrons amb tomàquet **14**

Truita de formatge amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **15**

Lluç al forn amb patata panadera

Pa integral i Fruita fresca

Amanida de tomàquet i formatge fresc **16**

Fesols amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **17**

Bacallà al forn amb enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **18**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb rodes de tomàquet

Pa integral i logurt natural

Llenties amb verdures **21**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **23**

Hamburguesa vegetal amb pastanaga baby

Pa integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **24**

Remenat d'ou amb xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **25**

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Llacets gratinats **28**

Bacallà al forn amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **29**

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Crema de mongetes seques i verdures **30**

Arròs amb pèsols i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **31**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca



**Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugers, ous**

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:




DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Arròs amb verdures **01**

 Gall dindi a la planxa amb cogombre
amanit

Pa integral i Fruita fresca

 Bròquil amb patata **02**

 Llom a la planxa amb rodes de
tomàquet i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Espirals amb salsa de tomàquet **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **04**

 Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural sense lactosa

 Arròs amb pastanaga i pèsols **07**

 Hamburguesa de vedella sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb salsa de
ceba

Pa integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes amb patata **08**

 Pit de pollastre a la planxa amb enciam i
olives negres

Pa integral i Fruita fresca

 Macarrons amb tomàquet **09**

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Cigrans bullits amb oli d'oliva **10**

 Truita de patata i ceba amb enciam i
tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de verdures **11**

Bacallà al forn amb patata panadera

Pa integral i logurt natural sense lactosa

 Macarrons amb tomàquet **14**

Truita francesa amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de carbassó amb crostons **15**

Lluç al forn amb patata panadera

Pa integral i Fruita fresca

 Fesols amb verdures **16**

 Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **17**

 Gall dindi a la planxa amb enciam i
remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb verdures **18**

 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb rodes de tomàquet

Pa integral i logurt natural sense lactosa

 Llenties amb verdures **21**

 Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb salsa de tomàquet **22**

 Lluç a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes amb patata **23**

 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou a la jardinera

Pa integral i Fruita fresca

 Espirals amb tomàquet **24**

 Contracuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de carbassó **25**

 Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i logurt natural sense lactosa

 Llacets amb tomàquet **28**

Bacallà al forn amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Cigrans amb patates **29**

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb pèsols i pastanaga **30**

 Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **31**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca



**Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous**

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:




DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Arròs amb verdures **01**

 Gall dindi a la planxa amb cogombre
amanit

Pa integral i Fruita fresca

 Bròquil amb patata **02**

 Llom a la planxa amb rodes de
tomàquet i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Espirals sense ou amb salsa de
tomàquet **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **04**

 Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

 Arròs amb pastanaga i pèsols **07**

 Hamburguesa de vedella sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb salsa de
ceba

Pa integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes amb patata **08**

 Pit de pollastre a la planxa amb enciam i
olives negres

Pa integral i Fruita fresca

 Macarrons sense ou amb tomàquet **09**

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**

 Cinta de llom a la planxa amb enciam i
tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de verdures **11**

Bacallà al forn amb patata panadera

Pa integral i logurt natural

 Macarrons sense ou amb tomàquet **14**

 Cinta de llom a la planxa amb enciam i
olives

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de carbassó amb crostons **15**

Lluç al forn amb patata panadera

Pa integral i Fruita fresca

 Fesols amb verdures **16**

 Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **17**

 Gall dindi a la planxa amb enciam i
remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb verdures **18**

 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb rodes de tomàquet

Pa integral i logurt natural

 Lenties amb verdures **21**

 Gall dindi a la planxa amb enciam i
olives

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb salsa de tomàquet **22**

 Lluç a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes amb patata **23**

 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou a la jardinera

Pa integral i Fruita fresca

 Espirals sense ou amb tomàquet **24**

 Contracuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de carbassó **25**

 Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i logurt natural

 Llacets sense ou amb tomàquet **28**

Bacallà al forn amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 Cigrons amb patates **29**

 Cinta de llom a la planxa amb enciam i
cogombre

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs amb pèsols i pastanaga **30**

 Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **31**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca



**Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous**

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb verdures **01**

Gall dindi a la planxa amb cogombre
amanit

Pa integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **02**

Remenat d'ou amb rodes de tomàquet i
olives

Pa integral i Fruita fresca

Espirals amb salsa de tomàquet **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **04**

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga i pèsols **07**

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **08**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i
olives negres

Pa integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **09**

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**

Truita de patata i ceba amb enciam i
tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

Crema de verdures **11**

Bacallà al forn amb patata panadera

Pa integral i logurt natural

Macarrons amb tomàquet **14**

Truita de formatge amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **15**

Lluç al forn amb patata panadera

Pa integral i Fruita fresca

Fesols amb verdures **16**

Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **17**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **18**

Salsitxes d'au a la planxa amb rodes de
tomàquet

Pa integral i logurt natural

Llenties amb verdures **21**

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Lluç a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **23**

Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga baby

Pa integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **24**

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de ceba

Pa integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **25**

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Llacets gratinats **28**

Bacallà al forn amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **29**

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb pèsols i pastanaga **30**

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **31**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous*

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

