

Menú Basal

ESCOLES BRESSOL OLOT

FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de pèsols Bacallà al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Filet de porc al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de llenties Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Pernilets de pollastre al forn amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
02	03	04	05	06
		 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>		

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

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...


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


Carn


Peix


Carn


Ou


Peix


Fruita

>


Lacti

Menú Sense carn

ESCOLES BRESSOL OLOT

FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Truita de formatge amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de pèsols Bacallà al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Coliflor al vapor amb patates Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	 Macarrons integrals napolitana  Truita de formatge amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de llenties Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Gall sant pere al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Mongetes seques estofades amb patates Hamburguesa vegetal al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Cigrons saltats amb ceba Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
02	03	04	05	06
		 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>		

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprende 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



Pasta/Arròs



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Carn



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Ou



Pasta/Arròs



Peix



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti

Menú Sense lactosa

ESCOLES BRESSOL OLOT

FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Tallarines aglio-olio Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de pèsols Bacallà al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	 Macarrons integrals napolitana  Filet de porc al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de llenties Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Pernilets de pollastre al forn amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>
02	03	04	05	06
		 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>		

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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...



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



Pasta/Arròs



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Carn



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Ou



Pasta/Arròs



Peix



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti

Menú Sense ou (pasta sense traces d'ou)

ESCOLES BRESSOL OLOT

FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Tallarines aglio-olio Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de pèsols Bacallà al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	 Macarrons integrals napolitana  Filet de porc al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de llenties Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Carn magra al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Pernilets de pollastre al forn amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
02	03	04	05	06
 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>				

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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...



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



Pasta/Arròs



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Carn



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Ou



Pasta/Arròs



Peix



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti

Menú Sense porc

ESCOLES BRESSOL OLOT

FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) i patata nanadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de pèsols Bacallà al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	 Macarrons integrals napolitana  Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de lleties Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Mongetes seques estofades amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Pernilets de pollastre al forn amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Filet de vedella al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
02	03	04	05	06
		 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous		

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

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...



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



Pasta/Arròs



Peix



Ou



Pasta/Arròs



Carn



Peix



Pasta/Arròs



Ou



Ou



Pasta/Arròs



Peix



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti

Menú Sense vedella

ESCOLES BRESSOL OLOT

FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Trinxat de col amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de pèsols Bacallà al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	 Macarrons integrals napolitana  Filet de porc al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
16	17	18	19	20
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassa Espirals amb bolonyesa de lleties Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Mongetes seques estofades amb patates Llom al forn/planxa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Pernilets de pollastre al forn amb patata panadera al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) Llom al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
02	03	04	05	06
		 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous		

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.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprende 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



Pasta/Arròs



Peix



Ou



Carn



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Pasta/Arròs



Lacti