

Menú Basal

ESCOLES BRESSOL OLOT

GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa 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 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge amb enciam i taronja Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Sopa casolana d'au amb galets Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
26	27	28	29	30
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil amb patates saltat Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</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

Peix

Ou

Carn

Peix

Ou

Carn

Peix


Fruita

>


Lacti

Menú Sense carn

ESCOLES BRESSOL OLOT

GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de moniato Cigrons saltats amb ceba Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge amb enciam i taronja Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Bacallà al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Sopa casolana de verdures amb galets Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de porros amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
26	27	28	29	30
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil amb patates saltat Remenat d'ou amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</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



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense lactosa

ESCOLES BRESSOL OLOT

GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa 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 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>
19	20	21	22	23
Mongetes tendres amb patates al vapor Truita francesa amb enciam i taronja Pa integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Sopa casolana d'au amb galets Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
26	27	28	29	30
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil amb patates saltat Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</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



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense ou (pasta sense traces d'ou)

ESCOLES BRESSOL OLOT

GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa 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 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 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 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Mongetes tendres amb patates al vapor Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i taronja Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Sopa casolana d'au amb galets Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
26	27	28	29	30
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil amb patates saltat Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Llom a la planxa amb all i julivert amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</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



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense porc

ESCOLES BRESSOL OLOT

GENER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa 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 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge amb enciam i taronja Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Sopa casolana d'au amb galets Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
26	27	28	29	30
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil amb patates saltat Pit de pollastre amb all i julivert amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</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



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	01	02
	BON ANY!!			
05	06	07	08	09
	FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
Pasta integral napolitana Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb enciam i taronja Pa 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 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 integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Mongetes tendres amb patates al vapor Truita de formatge amb enciam i taronja Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema blanca dos llegums Llom al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Sopa casolana d'au amb galets Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
26	27	28	29	30
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Bròquil amb patates saltat Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</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



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti