

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i taronja</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Sopa casolana d'au amb galets</p> <p>Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de porros amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenties estofades amb verduretes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
09	10	11	12	13
<p>Crema de carbassó</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques saltades amb verduretes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Paella de verdures (minestra)</p> <p>Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>
16	17	18	19	20
<p>Trinxat de col amb patates</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Llenties estofades amb verduretes</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Cigrons estofats amb verduretes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Tallarines al pesto (sense fruits secs)</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
23	24	25	26	27
<p>Crema de pèsols</p> <p>Truita francesa amb pastanaga ratllada</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Coliflor al vapor amb patates</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)</p> <p>Filet de porc al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Mongetes seques estofades amb verduretes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL LA MONA</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Bacallà al forn/planxa amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>
30	31	01	02	03
 <p><b>SETMANA SANTA</b></p>  <p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i></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 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/Arros



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arros



Verdura



Verdura



Pasta/Arros

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Ou



Peix



Carn



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

## Menú Sense carn

ESCOLES BRESSOL OLOT

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema blanca dos llegums	Sopa casolana de verdures amb galets	Crema de porros amb crostons	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de formatge amb enciam i taronja	Bacallà al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada	Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn	Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives	Llenties estofades amb verdures
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de carbassó	Bròquil amb patates saltat	Espirals integrals napolitana	Paella de verdures (minestra)	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn/planxa amb patates al forn	Remenat d'ou amb enciam i olives	Mongetes seques saltades amb verdures	Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
16	17	18	19	20
Trinxat de col amb patates	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)	Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam i olives	Cigrons estofats amb verdures	Truita de formatge amb patata panadera al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Crema de pèsols	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Macarrons integrals napolitana	<b>MENÚ ESPECIAL LA MONA</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb pastanaga ratllada	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa	Truita de formatge amb enciam i olives	Mongetes seques estofades amb verdures	Bacallà al forn/planxa amb enciam iceberg
Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
30	31	01	02	03
<b>SETMANA SANTA</b>				
				 Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, 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.



## 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



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema blanca dos llegums	Sopa casolana d'au amb galets	Crema de porros amb crostons	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb enciam i taronja	Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada	Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn	Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives	Lenties estofades amb verdures
Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de carbassó	Bròquil amb patates saltat	Espirals integrals napolitana	Paella de verdures (minestra)	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn/planxa amb patates al forn	Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives	Mongetes seques saltades amb verdures	Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada	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>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>
16	17	18	19	20
Trinxat de col amb patates	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)	Tallarines aglio-olio
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam i olives	Cigrons estofats amb verdures	Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Crema de pèsols	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Macarrons integrals napolitana	<b>MENÚ ESPECIAL LA MONA</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb pastanaga ratllada	Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa	Filet de porc al forn/planxa amb enciam i olives	Mongetes seques estofades amb verdures	Bacallà al forn/planxa amb enciam iceberg
Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
30	31	01	02	03
<b>SETMANA SANTA</b>				
				 <b>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous</b>

# 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



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema blanca dos llegums	Sopa casolana d'au amb galets	Crema de porros amb crostons	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i taronja	Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada	Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn	Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives	Llenties estofades amb verdures
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de carbassó	Bròquil amb patates saltat	Espirals integrals napolitana	Paella de verdures (minestra)	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn/planxa amb patates al forn	Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives	Mongetes seques saltades amb verdures	Llom a la planxa amb all i julivert amb pastanaga fresca ratllada	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>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
16	17	18	19	20
Trinxat de col amb patates	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)	Tallarines aglio-olio
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Bacallà al forn/planxa amb enciam i olives	Cigrons estofats amb verdures	Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Crema de pèsols	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Macarrons integrals napolitana	<b>MENÚ ESPECIAL LA MONA</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet
Lluç al forn/planxa amb pastanaga ratllada	Contraeix de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa	Filet de porc al forn/planxa amb enciam i olives	Mongetes seques estofades amb verdures	Bacallà al forn/planxa amb enciam iceberg
Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
30	31	01	02	03
<b>SETMANA SANTA</b>				
				 <b>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous</b>

# 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



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs



Per sopar pot ser...

### SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Llegums



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

## Menú Sense porc

ESCOLES BRESSOL OLOT

MARÇ 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema blanca dos llegums	Sopa casolana d'au amb galets	Crema de porros amb crostons	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de formatge amb enciam i taronja	Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada	Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn	Contraeixua de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives	Lenties estofades amb verdures
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de carbassó	Bròquil amb patates saltat	Espirals integrals napolitana	Paella de verdures (minestra)	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn/planxa amb patates al forn	Pit de pollastre amb all i julivert amb enciam i olives	Mongetes seques saltades amb verdures	Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada	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>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
16	17	18	19	20
Trinxat de col amb patates	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)	Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam i olives	Cigrons estofats amb verdures	Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) i patata panadera al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Crema de pèsols	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Macarrons integrals napolitana	<b>MENÚ ESPECIAL LA MONA</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb pastanaga ratllada	Contraeixua de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa	Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb enciam i olives	Mongetes seques estofades amb verdures	Bacallà al forn/planxa amb enciam iceberg
Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
30	31	01	02	03
<b>SETMANA SANTA</b>				
				 <b>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</b>

# 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...	 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema blanca dos llegums	Sopa casolana d'au amb galets	Crema de porros amb crostons	Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de formatge amb enciam i taronja	Llom al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada	Lluç al forn/planxa amb patata panadera al forn	Contraeixua de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives	Llenties estofades amb verdures
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
09	10	11	12	13
Crema de carbassó	Bròquil amb patates saltat	Espirals integrals napolitana	Paella de verdures (minestra)	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn/planxa amb patates al forn	Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives	Mongetes seques saltades amb verdures	Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada	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>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>
16	17	18	19	20
Trinxat de col amb patates	Llenties estofades amb verdures	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)	Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita de carbassó amb enciam i olives	Cigrons estofats amb verdures	Carn magra amb salsa, verdures i patata panadera al forn	Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa
Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
23	24	25	26	27
Crema de pèsols	Coliflor al vapor amb patates	Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)	Macarrons integrals napolitana	<b>MENÚ ESPECIAL LA MONA</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita francesa amb pastanaga ratllada	Contraeixua de pollastre al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa	Filet de porc al forn/planxa amb enciam i olives	Mongetes seques estofades amb verdures	Bacallà al forn/planxa amb enciam iceberg
Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>	Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i>
30	31	01	02	03
<b>SETMANA SANTA</b>				
				 <b>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, legums, ous</b>

# 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...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn
Peix	Ou
Llegums	Peix
Carn	Ou
Fruita	Lacti