


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			FESTIU
04	05	06	07	08
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</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 verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó 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>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom 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>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó 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>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verduretes</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Llom 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>
25	26	27	28	29
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</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 integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verduretes</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</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



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i sindria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			<h1>FESTIU</h1>
04	05	06	07	08
<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Truita de patata amb enciam i pastanaga</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 verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó 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>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Gall sant pere 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>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Hamburguesa vegetal 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>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó 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>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Cigrons saltats amb ceba</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Lluç 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>
25	26	27	28	29
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</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>Bacallà al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</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/Arròs



Llegums



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs



Per sopar pot ser...

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Carn



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i></p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			<h1>FESTIU</h1>
04	05	06	07	08
<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</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 verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó 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>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</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 fruita fresca</i></p>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó 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>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Filet de vedella 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>
25	26	27	28	29
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</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 integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</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/Arròs



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs



Per sopar pot ser...



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



Ou



Carn



Peix



Peix



Ou



Carn



Llegums



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
<p>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			FESTIU
04	05	06	07	08
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</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 verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó 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>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom 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>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó 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>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Llom al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>
25	26	27	28	29
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt de soja</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema blanca dos llegums</p> <p>Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt de soja</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</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.

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
Peix	Ou	Carn
Llegums	Peix	Ou
Carn	Ou	Peix
Fruita	Lacti	

Menú Sense ou

ESCOLES BRESSOL OLOT

MAIG 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	01
 <p>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			<h1>FESTIU</h1>
04	05	06	07	08
<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</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 verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó 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>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom 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>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó 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>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Carn magra al forn/planxa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Llom 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>
25	26	27	28	29
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i tomàquet</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 s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</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.



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		 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
27	28	29	30	01
 <p>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</p>	<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat</i></p>			<h1>FESTIU</h1>
04	05	06	07	08
<h2>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</h2>	<p>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Truita francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga</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 verdures</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de patata</p> <p>Salmó 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>
11	12	13	14	15
<p>Bròquil amb patates saltat</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Espirals amb bolonyesa de lleties</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert amb enciam iceberg</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Mongetes seques estofades amb patates</p> <p>Llom 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>
18	19	20	21	22
<p>Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)</p> <p>Salmó 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>Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i iogurt natural</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Macarrons integrals napolitana</p> <p>Cigrons saltats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (pastanaga, patata, mongeta i pèsols)</p> <p>Llom 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>
25	26	27	28	29
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor</p> <p>Truita de formatge amb enciam i tomàquet</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>Llom al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Espirals amb verdures</p> <p>Lluç al forn/planxa amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</i></p>	<p>Vichyssoise amb crostons</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb iogurt natural</i></p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i fruita fresca</p> <p><i>Berenar: pa integral amb fruita fresca</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...	 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
--	---