

Menú Basal

ESCOLES BRESSOL OLOT

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de porc al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de carbassa amb crostons Mandonguilles mixtes amb xampinyons Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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

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



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense carn

ESCOLES BRESSOL OLOT

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Vichyssoise amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Remenat d'ou amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Lluç al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Lluç al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de pèsols Truita de patata amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de carbassa amb crostons Remenat d'ou amb xampinyons Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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



Peix



Ou



Carn



Peix



Ou



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense porc

ESCOLES BRESSOL OLOT

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Pit de pollastre amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de carbassa amb crostons Pollastre en salsa amb xampinyons Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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



Ou



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Ou



Fruita



Lacti

Menú Sense lactosa

ESCOLES BRESSOL OLOT

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i 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 tomàquet i fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines aglio-olio Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de porc al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja</i>	Crema de carbassa Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou amb xampinyons Pa blanc/integral i iogurt de soja <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú Sense ou

ESCOLES BRESSOL OLOT

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Bacallà al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines aglio-olio Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Lluç al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de porc al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de carbassa Mandonguilles mixtes s/gluten, lactosa ni ou amb xampinyons Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti

Menú Sense vedella

ESCOLES BRESSOL OLOT

OCTUBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	01	02
 Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	Fruita fresca de temporada (estiu): poma, plàtan, pera, taronja i mandarina. <i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i>		Vichyssoise amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
05	06	07	08	09
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i oli de remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>
12	13	14	15	16
FESTIU	Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Tallarines al pesto (sense fruits secs) Lluç al forn/planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>
19	20	21	22	23
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de porc al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de pèsols Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Macarrons integrals napolitana Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Crema de patata Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</i>
26	27	28	29	 MENÚ CASTANYADA
Bròquil amb patates saltat Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</i>	Minestra de verdures al vapor Espirals amb bolonyesa de llenties Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal</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 tomàquet i fruita fresca</i>	Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural</i>	Crema de carbassa amb crostons Llom en salsa amb xampinyons Pa blanc/integral i iogurt natural <i>Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca</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



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Fruita



Lacti