SERUNION EDUCA

Menú Basal

ESCOLES BRESSOL OLOT

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09	10	11	12	13
Coliflor al vapor amb patates Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Tallarins amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*
16	17	18	19	20
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23	24	25	26	27
Llenties estofades amb verduretes Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Sopa casolana d'au amb galets Carn magra al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*
30	01	02	03	04
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*			*Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous*	*Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat*

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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti

SERUNION EDUCA

Menú Sense carn

ESCOLES BRESSOL OLOT

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo al forn/planxa amb carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Sopa casolana de verdures amb fideus integrals Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09	10	11	12	13
Coliflor al vapor amb patates Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema blanca dos llegums Bacallà al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Tallarins amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Crema de porros amb crostons Hamburguesa vegetal a la planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*
16	17	18	19	20
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Remenat d'ou amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Cigrons bullits amb oli d'oliva Lluç al forn/planxa amb enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23	24	25	26	27
Llenties estofades amb verduretes Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Bròquil al vapor amb patates Gall sant pere al forn/planxa amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Sopa casolana de verdures amb galets Truita de formatge amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*
30	01	02	03	04
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*			Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	*Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat i les al·lèrgies*

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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti

SERUNION EDUCA

Menú Sense porc

ESCOLES BRESSOL OLOT

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09	10	11	12	13
Coliflor al vapor amb patates Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Tallarins amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*
16	17	18	19	20
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Pit de pollastre amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23	24	25	26	27
Llenties estofades amb verduretes Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Sopa casolana d'au amb galets Filet de gall dindi amb salsa de verdures (tomàquet, pebrot i ceba) i patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*
30	01	02	03	04
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*			Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous	*Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat i les al·lèrgies*

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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti

SERUNION EDUCA

Menú Sense lactosa

ESCOLES BRESSOL OLOT

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	**03** Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**04** Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**05** Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*	**06** Sopa casolana d'au amb fideus integrals Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09 Coliflor al vapor amb patates Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt de soja *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**10** Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**11** Tallarins amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*	**12** Crema de porros Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**13** Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*
16 Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*	**17** Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**18** Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*	**19** Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt de soja *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**20** Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23 Llenties estofades amb verduretes Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt de soja *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**24** Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**26** Sopa casolana d'au amb galets Carn magra al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**27** Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt de soja*
30 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**01**	**02**	**03** eco *Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous*	**04** *Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat i les al·lèrgies*

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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti

SERUNION EDUCA

Menú Sense ou

ESCOLES BRESSOL OLOT

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02	03	04	05	06
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Llenties estofades amb verduretes Carn magra al forn/planxa amb amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Sopa casolana d'au amb pasta s/ou Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09	10	11	12	13
Coliflor al vapor amb patates Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema blanca dos llegums Hamburguesa de vedella s/gluten, lactosa ni ou al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Crema de porros Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*
16	17	18	19	20
Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Paella de verdures (minestra) Llom a la planxa amb all i julivert amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23	24	25	26	27
Llenties estofades amb verduretes Bacallà al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Sopa casolana d'au amb pasta s/ou Carn magra al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*
30	01	02	03	04
Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Lluç al forn/planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*			*Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous*	*Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat i les al·lèrgies*

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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti

SERUNION EDUCA

Menú Sense vedella

ESCOLES BRESSOL OLOT

NOVEMBRE 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	**03** Crema de moniato Salmó al forn/planxa amb enciam iceberg Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**04** Arròs amb salsa de tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb carbassó al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**05** Llenties estofades amb verduretes Truita francesa amb enciam i amanida de tomàquet i olives negres Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	**06** Sopa casolana d'au amb fideus integrals Cigrons saltats amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
09 Coliflor al vapor amb patates Truita de formatge amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**10** Crema blanca dos llegums Llom al forn/planxa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**11** Tallarins amb salsa de tomàquet Lluç al forn/planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	**12** Crema de porros amb crostons Contracuixa de pollastre al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**13** Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba Llenties estofades amb verduretes Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*
16 Crema de carbassó Bacallà al forn/planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*	**17** Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor Llom a la planxa amb all i julivert amb enciam i tomàquet Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**18** Espirals integrals napolitana Mongetes seques saltades amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	**19** Paella de verdures (minestra) Truita francesa amb pastanaga fresca ratllada Pa integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**20** Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de gall dindi al forn/planxa amb enciam i remolatxa Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*
23 Llenties estofades amb verduretes Truita de carbassó amb enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**24** Bròquil al vapor amb patates Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i formatge fresc s/sal*	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Cigrons estofats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**26** Sopa casolana d'au amb galets Carn magra al forn/planxa amb patata panadera al forn Pa integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**27** Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Lluç al forn/planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i iogurt natural*
30 Arròs saltat amb pastanaga i carbassó Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i fruita fresca *Berenar: pa integral amb tomàquet i fruita fresca*	**01**	**02**	**03** eco *Pasta 50% integral, arròs 50% integral, llegums, ous*	**04** *Fruita fresca de temporada: pera, plàtan, taronja i mandarina* *La fruita servida es talla adaptada a cada franja d'edat i les al·lèrgies*

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 o Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

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

Fruita o Lacti