



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre al curri amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

DIMECRES

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr. de pera

Iogurt ecològic

26
Cigrons guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Patates i broquil gratinat al forn Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Sopa de peix amb arròs Ous remenats amb alls tendres i enciam Fruita de temporada	4 Cuscús amb verdures Gall dindi amb enciam Fruita de temporada	5 Amanida del temps Pèsols saltejats amb xampinyons i all Fruita de temporada	6 Vichyssoise amb rostes de pa Sípia a l'allet amb enciam i raves logurt natural
9 Patata i mongeta Falafels amb salsa de iogurt i tomàquet Fruita de temporada	10 Bròquil saltejat amb quinoa i allets Pollastre al forn amb ceba a la llimona Fruita de temporada	11 Amanida de l'hort Truita de patata i ceba Fruita de temporada	Festa	
16 Patata amb verdura al vapor Cigrons amb espinacs Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Seitons saltejats amb allets Fruita de temporada	18 Crema de llegums amb verdures Torrada amb tomàquet i mozzarella Fruita de temporada		
23 Patata i carbassó al forn amb oli d'orenga Broxeta de p. de pollastre mariat, enciam i pastga. Fruita de temporada	24 Amanida de llacets Ous remenats amb alls tendres i xampinyons logurt natural	25 Sopa de peix amb arròs Gall dindi saltat amb bròquil i xampinyons Fruita de temporada	26 Patata i bròquil gratinada al forn Lluç planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	27 Amanida del temps Humus de cigró amb crudités de verdures Fruita de temporada
30 Amanida d'espivals Remenat d'all tendres amb tomàquet i orenga Fruita de temporada	31 Sopa de peix Bacallà amb samfaina Fruita de temporada			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Amanida de llegum (s/g)

Macarrons (s/g) a la napolitana

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties (s/g), arròs int., ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Pasta (s/g) amb verdures de temporada

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum(s/g)

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada(s/g) de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes (s/g)

Fruita de temporada

31
Sopa de pasta (s/g)

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

DIMECRES

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella (s/g) a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes (s/g) i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa (s/g) amb amanida i vinag.

Fruita de temporada

26
Cigrons (s/g) guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de verdures (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

27
Espaguetis (s/g) italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons a la napolitana

Gall dindi a la planxa

Fruita de temporada (no mango)

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada (no mango)

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada (no mango)

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Llom planxa amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada (no mango)

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Llom a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada (no mango)

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre forn amb daus de carbassa

Fruita de temporada (no mango)

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Pollastre a la planxa amb patata al caliu

Fruita de temporada (no mango)

17
Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada (no mango)

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada (no mango)

31
Sopa de galets

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

DIMECRES

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Remenat d'ou saltat amb porro i amanida

Fruita de temporada (no mango)

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada (no mango)

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada (no mango)

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Gall dindi a la planxa amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada (no mango)

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Llom planxa amb amanida i vinagreta de pera

logurt ecològic

26
Cigrons guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada (no mango)

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada (no mango)

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Gall dindi a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada (no mango)

27
Espaguetis italiana

Truita de bolets i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Pasta refinada bullida aromatitzada

Gall dindi a la planxa

Fruita de temporada

9
Arròs bullit aromatitzat

Truita francesa

Fruita de temporada

16
Pasta refinada bullida aromatitzada

Llom a la planxa

Fruita de temporada

23
Arròs bullit aromatitzat

Gall de St. Pere al forn

Fruita de temporada

30
Patata bullida amb oli

Llom a la planxa

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre planxa

Fruita de temporada

10
Patata bullida amb oli

Lluç a la planxa

Fruita de temporada

17
Patata i pastanaga bullida

Truita francesa

Fruita de temporada

24
Crema de pastanaga

Llom a la planxa

Fruita de temporada

31
Pasta refinada bullida aromatitzada
Pollastre planxa
Fruita de temporada i panellets

DIMECRES

4
Arròs bullit aromatitzat

Lluç al forn

Fruita de temporada

11
Crema de pastanaga

Llom a la planxa

Fruita de temporada

18
Patata bullida amb oli

Pollastre planxa

Fruita de temporada

25
Patata i pastanaga bullida

Gall dindi a la planxa

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Patata bullida amb oli

Truita francesa

logurt ecològic

12

19
Arròs bullit aromatitzat

Maires fresques a la planxa

logurt ecològic

26
Patata bullida amb oli

Pollastre planxa

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Patata i pastanaga bullida

Llom a la planxa

Fruita de temporada

13

20
Crema de pastanaga

Gall dindi a la planxa

Fruita de temporada

27
Pasta refinada bullida aromatitzada

Truita francesa

logurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons a la napolitana

Gall dindi a la planxa

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Llom a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre al curri amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

DIMECRES

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Gall dindi a la planxa amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

12

Festa

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr. de pera

logurt ecològic

26
Cigrans guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

Festa

20
Crema de verdures d'aprofitament

Gall dindi a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons (100g pasta-2,5R) a la napolitana

Falafels (3 un.-1,5R) amb s. iogurt i enciam

Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)

9
Saltat de llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R)

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet natural i enciam

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

16
Cuscús (80g pasta-2R) amb verdures

Estofat de carn de porc (50g patata-1R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

23
Amanida d'arròs integral (90g arròs-2R)

Gall de St. Pere al forn sobre llit de patata (75g pat.-1,5R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)

30
Verdura tricolor (50g patata-1R)

Arròs a la cassola (90g arròs-3R) i llegum (50g-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)

DIMARTS

3
Crema de pastanaga (75 pastga-0,5R + 50gr. Pat.-1R)

Pollastre al curri amb daus de patata (75g patata-1.5)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

10
Amanida de l'hort (150g -0,5R)

Fideuada (140g pasta-3,5R) de peix fresc

Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)

17
Hummus de mongetes (100g-2R) amb pa (30gr-1,5R)

Trita paisana(30g pat.freg.-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*)

24
Crema de moniato (75g moniato-1,5R)

Hamburguesa de vedella amb mongetes (75g lleg.-1,5R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

31
Sopa de galets (60g-1,5R)

Pollastre al forn amb patates fregides (45g-1,5R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

DIMECRES

4
Arròs (135g arròs-3R) carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

11
Crema de carbassó (75g patata-1,5)

Mandonguilles vedella amb arròs (67,5g-1,5R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

18
Amanida de patata (100g pat.-2R)

Pollastre rostit amb daus pastanaga (75g pastga-0,5R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (40gr-2R)

25
Bleda i patata bullida (50g patata-1R)

Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes (125g mong.-2,5R)

Trita de patata (30g pat.freg.-1R) i amanida

iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

12

19
Arròs (157,5g arròs-3,5R) amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida

iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

26
Cigrons guisats (150g-3R)

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

DIVENDRES

6
Verdura amb oli de porros (100g patata-2R)

Llom al forn amb cuscús (45g pasta-1R)

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)

13

20
Crema de verdures (75g patata-1,5R)

Pizza (60g massa-3R) bolonyesa vegetal amb amanida

Fruita de temporada (1,5R - veure nota*)

27
Espaguetis (120g-3R) italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

iogurt ecològic (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de vedella (halal)

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre (halal) al curri amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella (halal) amb mongetes seques

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Pollastre (halal) al forn amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

DIMECRES

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre (halal) rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr. de pera

Iogurt ecològic

26
Cigrons guisats

Pollastre (halal) amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llenguadina a la planxa amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Truita de bolets i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Remenat d'ou amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Remenat d'ou amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Saltat de mongetes seques amb verdures

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Falafels amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

DIMECRES

4
Amanida de llenties

Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Hamburguesa de llegum amb salsa a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Hamburguesa de cigrons amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

12

19
Amanida de llenties i vinagreta de pera

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Iogurt ecològic

26
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Cigrons sortits de l'olla amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Trita de farina de cigrò amb s. tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Hamburguesa de llegum amb pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Trita de farina de cigrò amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Trita de farina de cigrò amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Saltat de mongetes seques amb verdures

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Falafels amb patates fregides

Fruita de temporada

DIMECRES

4
Amanida de llenties

Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Hamburguesa de llegum amb salsa a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Hamburguesa de llegum amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Amanida de l'hort i vinagreta de pebrot

Mongetes seques saltades amb verdures

Iogurt ecològic

12

19
Amanida de llenties i vinagreta de pera

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Iogurt ecològic

26
Amanida de l'hort

Cigròs guisats

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Cigròs sortits de l'olla amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge)

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de farina de cigrò amb bolets i amanida

Iogurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

3
Crema de pastanaga

Remenat d'ou amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Saltat de mongetes seques amb verdures

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Falafels amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Hamburguesa de llegum amb salsa a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Hamburguesa de cigrons amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr. de pera

logurt ecològic

26
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Cigrons sortits de l'olla amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



DILLUNS

2
Amanida de llegum (s/g)

Macarrons (s/g) a la napolitana

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties (s/g), arròs int., ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Pasta (s/g) amb verdures de temporada

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum(s/g)

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre al forn amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada(s/g) de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/g)

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes (s/g)

Fruita de temporada

31
Sopa de pasta (s/g)

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

DIMECRES

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella (s/g) a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Empedrat de mongetes (s/g) i vinagreta de pebrot

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa (s/g) amb amanida i vinag.

logurt ecològic

26
Cigrons (s/g) guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

DIVENDRES

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de verdures (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

27
Espaguetis (s/g) italiana

Truita de bolets i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb enciam (s/iogurt)

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

3
Crema de pastanaga

Pollastre al curri amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.)

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera
Fruita de temporada

26
Cigrons guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge)

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Compromís amb el desenvolupament sostenible

Ara fa un any us dèiem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del **pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari**.

De la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que s'haurà de revalidar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem pròximament. Sí! Ho hem aconseguit!!

Els equips de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.

Estem convençuts que s'obre una nova etapa molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.

Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables**.



2
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

9
Saltat de llenties, arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

Fruita de temporada

16
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de vedella

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs amb vinagreta

Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'all

Fruita de temporada

30
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

3
Crema de pastanaga

Pollastre al curri amb daus de carbassa

Fruita de temporada

10
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de moniato i carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

31
Sopa de galets

Pollastre al forn amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

4
Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastga.

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

11
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

18
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de pastanaga

Fruita de temporada

25
Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

5
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

12

19
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr. de pera

Iogurt ecològic

26
Cigrans guisats

Pollastre amb salsa de verdures i amanida

Fruita de temporada

6
Verdura de temporada amb oli de porros

Llenguadina al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada

13

20
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

27
Espaguetis italiana

Trita de bolets i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats