

OCTUBRE

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Verdura tricolor

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

2
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella amb samfaina

Fruita de temporada

3
Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca

Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida logurt ecològic

4
Amanida de pasta integral amb vinagreta

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada

7
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

8
Hummus de mongetes seques amb torrades

Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert

Fruita de temporada

9
Amanida patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit amb daus de carbassó

Fruita de temporada

10
Arròs amb salsa de tomàquet

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vina., pera logurt ecològic

11
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada

14
Amanida tres delícies de verdures

Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all

Fruita de temporada

15
Crema de carbassa

Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

16
Bledes, patata i pastanaga

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

17
Cigrons guisats

Pollastre amb salsa de verdures

Fruita de temporada

18
Espaguetis italiana

Truita de porro i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb magre de porc

Fruita de temporada

22
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

23
Crema de pastanaga

Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Espirals saltades amb verdures

Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

25
Arròs saltat amb porro i fonoll

Truita de bolets i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

28
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, albg., pastg., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps

Fruita de temporada

30
Estofat de mongetes seques

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

31
Crema de porro i moniato

Pollastre rostit amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt **residu zero**, **l'aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Arròs tres delícies

Brotxeta de gall dindi amb enciams variats
Fruita de temporada

7
Vichyssoise

Truita de patata i ceba, amb enciams variats
Fruita de temporada

14
Crema de pastanaga

Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet
Fruita de temporada

21
Cuscús amb verdura

Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

28
Crema de carbassa

Rollets de llenguado al forn amb salsa de bolets
Fruita de temporada

8
Sopa de pistons

Lluç amb patata i pastanaga al forn
iogurt natural

15
Trinxat de col

Esqueixada de bacallà amb amanida
Fruita de temporada

22
Arròs amb salsa de pastanaga

Remenat d'ou amb alls tendres i gambetes
iogurt natural

29
Graella de verdures

Truita de carbassó i ceba amb tomàquet al forn
iogurt natural

2
Sopa de fideus

Truita de formatge amb tomàquet al forn
Fruita de temporada

9
Carbassons farcits de llenties amb arròs

Hamburguesa vegetal amb enciam
Fruita de temporada

16
Llacets amb tomàquet, formatge i oli d'alfàbrega

Pollastre a la llimona amb verdures al forn
Fruita de temporada

23
Bledes i patata bullida

Hamburguesa de cigrons a la jardinera
Fruita de temporada

30
Arròs amb verdures

Brotxeta de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

3
Crema de carbassó

Hamburguesa de fèsols amb amanida de pebrot vermell
iogurt natural

10
Pèsols saltats amb verdura

Aletes de pollastre adobades amb daus de patata
Fruita de temporada

17
Amanida d'arròs

Llom a la planxa amb puré de poma
Fruita de temporada

24
Creps vegetals

Sípia amb all i julivert
Fruita de temporada

31
Espaguetis amb salsa de formatge

Hamburguesa de llenties amb xampinyons planxa
Fruita de temporada

4
Verdures escalivada

Llenguado en salsa marinera i patata al forn
Fruita de temporada

11
Cigrons amb espinacs

Gall dindi arrebossat amb amanida
Fruita de temporada

18
Tallarines de carbassó amb beixamel i gratinats

Verat a la planxa amb all i julivert i amanida
iogurt natural

25
Macarrons amb salsa de verdures

Pernillets al forn amb enciam variats
Fruita de temporada

OCTUBRE

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt **residu zero**, l'**aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|---|---|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada | 2 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida iogurt ecològic | 4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada | 8 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/al·lèrg.) Trita carbassó i ceba (ou b.cuit) daus de tom., Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Pollastre rostit amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., pera iogurt ecològic | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada |
| | 14 Amanida tres delícies de verdures Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada | 17 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada | 18 Espaguetis italiana Trita de porro i ceba (ou ben cuit) amb amanida iogurt ecològic |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada | 22 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps Fruita de temporada | 24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba (ou ben cuit) amb amanida iogurt ecològic |
| | 28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada | 30 Estofat de mongetes seques Trita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit amb patates fregides Fruita de temporada i panellets | |

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 per 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 |
|---|--|---|--|--|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>4 Amanida de pasta integral (s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag., logurt ecològic</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| | <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> | <p>28 Macarrons a la napolitana (s/form..)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Gall dindi (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat.,fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> | |
| | <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.</p> | | | | |

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 per 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 |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt de soja</p> | <p>4 Amanida de pasta integral (s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag.,</p> <p>logurt de soja</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolo., vegetal (s/form..) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p> |
| <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> | <p>28 Macarrons a la napolitana (s/form..)</p> <p>Falafels amb enciam (s/s.iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> | |
| <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.</p> | | | | | |

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 per 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 |
|---|--|---|--|---|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lluç planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>2 Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>3 Arròs amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p> | <p>4 Amanida de pasta (p.ref) (pasta, oli i orenga)</p> <p>Gall dindi planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | |
| | <p>7 Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>8 Espirals (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Truita de carbassó (s/ceba) amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>9 Amanida patata (patata, orenga i oli)</p> <p>Pollastre al forn amb daus de carbassó</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>10 Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalus amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p> | <p>11 Crema de porro i nap (s/ceba)</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i (s/oli d'alls)</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>15 Crema de carbassa (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>16 Bledes i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>17 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Pollastre amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>18 Espaguetis (p.ref) amb oli i alf., fresca</p> <p>Truita de porro (s/ceba) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Carbassó i patata bullida</p> <p>Arròs blanc amb daus de carn magre de porc</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>22 Amanida de pasta (p.ref) (pasta, oli i orenga)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>23 Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Bacallà forn amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>24 Espirals (p.ref) saltades amb carbassó (s/ceba)</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro (s/ceba)</p> <p>Truita de bolets (s/ceba) amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural sense sucre</p> |
| <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> | <p>28 Macarrons (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Llom planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., i oli d'alf., fresca (s/pstga.,)</p> <p>Lluç al forn amb saltat de porro i enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>30 Espaguetis (p.ref) amb oli i alf., fresca</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina, kiwi, síndria i meló)</p> | <p>31 Crema de porro i nap (s/ceba)</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides</p> <p>logurt natural sense sucre</p> | |

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 per 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 |
|---|---|--|--|---|--|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella (halal) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb herbes provençals i amanida logurt ecològic</p> | <p>4 Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., pera logurt ecològic</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburg. vedella (halal) planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (halal) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> | <p>28 Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb pat.,fregides</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p> | |
| <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p> | | | | | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt **residu zero**, l'**aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|---|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada | 2 Crema de carbassó Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Llenties estofades amb verdures iogurt ecològic | 4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de verdures i llegum Fruita de temporada | 8 Arròs amb salsa de pastanaga Trita de farina de cigró amb amanida del temps Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Falafels amb amanida i vinagreta de pera iogurt ecològic | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada |
| | 14 Amanida de llegum Arròs tres delícies de verdures Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal planxa amb amanida Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada | 17 Crema de bròquil Cigrons guisats Fruita de temporada | 18 Espaguetis italiana Trita de farina de cigró amb amanida del temps iogurt ecològic |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada | 22 Llenties estofades amb poma i carbassa Tallarines amb salsa de verdures Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Mongetes seques estofades Fruita de temporada | 24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de farina de cigró amb amanida del temps iogurt ecològic |
| | 28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, albg, pastga., i oli d'alf., fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada | 30 Saltat de verdures amb cuscús Estofat de mongetes seques Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato Hamburguesa vegetal planxa amb pat., fregides Fruita de temporada i panellets | |

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 per 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 |
|---|--|--|--|---|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles vegetals amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>4 Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb amanida i vinagreta de pera</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida de llegum</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Crema de bròquil</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Mongetes seques estofades</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> | <p>28 Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg, pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb pat.,fregides</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p> | |
| <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p> | | | | | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada | | 2 Crema de carbassó Mandonguilles vegetals amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Llenties estofades amb verdures iogurt ecològic | 4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de verdures i llegum Fruita de temporada | 8 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., pera iogurt ecològic | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada | |
| | 14 Amanida tres delícies de verdures Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburguesa vegetal planxa amb amanida Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada | 17 Crema de bròquil Cigrons guisats Fruita de temporada | 18 Espaguetis italiana Trita de porro i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic | |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada | 22 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps Fruita de temporada | 24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic | |
| | 28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, albg, pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada | 30 Estofat de mongetes seques Trita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato Hamburguesa vegetal planxa amb pat., fregides Fruita de temporada i panellets | | |

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 per 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 |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4 Amanida de pasta integral (s/g-s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | |
| | <p>7 Arròs amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolo., vegetal (s/g-s/form..) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburg. vedella a la planxa amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis (s/g) italiana (s/form..)</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Pasta (s/g-s/form..) saltada amb verdures</p> <p>Mandonguilles de Llenties (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.</p> <p>Continuem treballant plegats per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.</p> | <p>28 Macarrons (s/g-s/form..) a la napolitana</p> <p>Falafels (s/g) amb enciam (s.s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> | |

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 per 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Llom planxa amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>4 Amanida de pasta integral (s/g-s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7 Arròs amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag.,</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis (s/g) italiana (s/form..)</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Pasta (s/g-s/form..) saltada amb verdures</p> <p>Mandonguilles de Llenties (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p> |
| <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p> | <p>28 Macarrons (s/g-s/form..) a la napolitana</p> <p>Falafels (s/g) amb enciam (s.s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> | |
| <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.</p> | | | | | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|--|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada (pasta s/g) de peix fresc Fruita de temporada | 2 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella (s/g) amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps iogurt sense lactosa | 4 Amanida de pasta integral (s/g-s/form..) amb vinagreta Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Arròs amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc (s/g) Fruita de temporada | 8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Trita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom., Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag., iogurt sense lactosa | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolo., vegetal (s/g-s/form..) i amanida Fruita de temporada |
| | 14 Amanida tres delícies de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburg. vedella a la planxa amb mongetes seques (s/g) Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada | 17 Cigrons (s/g) guisats Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada | 18 Espaguetis (s/g) italiana (s/form..) Trita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada | 22 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida Fruita de temporada | 24 Pasta (s/g-s/form..) saltada amb verdures Mandonguilles de Llenties (s/g) amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa |
| | 28 Macarrons (s/g-s/form..) a la napolitana Falafels (s/g) amb enciam (s.s/iogurt) Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada | 30 Estofat de mongetes seques (s/g) Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat.fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.) | |

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 per 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4 Amanida de pasta integral (s/g-s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | |
| | <p>7 Arròs amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolo., vegetal (s/g-s/form..) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p> | <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburgug. vedella planxa amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis (s/g) italiana (s/form..)</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Pasta (s/g-s/form..) saltada amb verdures</p> <p>Mandonguilles de Llenties (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.</p> | <p>28 Macarrons (s/g-s/form..) a la napolitana</p> <p>Falafels (s/g) amb enciam (s.s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|---|---|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada (pasta s/g) de peix fresc Fruita de temporada | 2 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella (s/g) amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps iogurt ecològic | 4 Amanida de pasta (s/g) integral amb vinagreta Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Arròs amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc (s/g) Fruita de temporada | 8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Trita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom., Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag., iogurt ecològic | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolo., vegetal (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada |
| | 14 Amanida tres delícies de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburg. vedella planxa amb mongetes seques (s/g) Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada | 17 Cigrons (s/g) guisats Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada | 18 Espaguetis (s/g) italiana Trita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt ecològic |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada | 22 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida Fruita de temporada | 24 Pasta (s/g) saltada amb verdures Mandonguilles de Llenties (s/g) amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt ecològic |
| | 28 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada | 30 Estofat de mongetes seques (s/g) Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato (s/g) Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat.,fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.) | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |
|--|--|---|--|---|---|--|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada | | 2 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps iogurt sense lactosa | 4 Amanida de pasta integral (s/form..) amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada | 8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Trita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom., Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag., iogurt sense lactosa | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolo., vegetal (s/form..) i amanida del temps Fruita de temporada | |
| | 14 Amanida tres delícies de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburg. vedella planxa amb mongetes seques Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada | 17 Cigrons guisats Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada | 18 Espaguetis italiana (s/form..) Trita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa | |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada | 22 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida Fruita de temporada | 24 Espirals saltades amb verdures (s/form..) Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa | |
| | 28 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels amb enciam (s/s.iogurt) Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada | 30 Estofat de mongetes seques Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat.,fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.) | | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|--|--|
| <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>2 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>4 Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag.,pera</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>11 Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>14 Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| <p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| <p>28 Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Llenguadina al forn amb saltat de porro i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p> | |

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 per 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

Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt **residu zero**, l'**aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

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

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|---|
| | | 1 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada | 2 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada | 3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida iogurt ecològic | 4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada |
| | 7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de verdures i llegum Fruita de temporada | 8 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert Fruita de temporada | 9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Pollastre rostit amb daus de carbassó Fruita de temporada | 10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., pera iogurt ecològic | 11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada |
| | 14 Amanida tres delícies de verdures Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada | 15 Crema de carbassa Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada | 16 Bledes, patata i pastanaga Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada | 17 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada | 18 Espaguetis italiana Trita de porro i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic |
| | 21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada | 22 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada | 23 Crema de pastanaga Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps Fruita de temporada | 24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | 25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic |
| | 28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada | 29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada | 30 Estofat de mongetes seques Trita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada | 31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit amb patates fregides Fruita de temporada i panellets | |

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 per 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.