

**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**

<p><b>1</b> Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>4</b> Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>7</b> Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> 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><b>9</b> Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr., pera</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>14</b> 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><b>15</b> Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Cigrons guisats</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>21</b> 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><b>22</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>28</b> Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> 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><b>30</b> Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Festa</b></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**  
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**  
Espaguetis amb salsa de formatge

Hamburguesa de llenties amb xampinyons planxa  
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**  
Crepes vegetals

Sípia amb all i julivert  
Fruita de temporada

**31**

**Festa**

**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

Pernilets al forn amb enciam variats  
Fruita de temporada

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i><b>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</b></i></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 <b>GOTA a GOTA per la sostenibilitat</b> 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><b>1</b> Verdura tricolor</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>2</b> Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>3</b> Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>4</b> Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	
	<p><b>7</b> Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>8</b> Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de carbassó (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>9</b> Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>10</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Gall dindi andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinagr.,</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>11</b> Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>
<p><b>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 <b>3.000 menús</b> amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</b></p>	<p><b>14</b> Amanida tres delícies de verdures</p> <p>Gall dindi forn (s/al·lèrg.) sobre lilit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>15</b> Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>16</b> Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>17</b> Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>18</b> Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</b></p>	<p><b>21</b> Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb magre de porc</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>23</b> Crema de pastanaga</p> <p>Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>24</b> Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>25</b> Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>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.</b></p>	<p><b>28</b> Macarrons a la napolitana</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>29</b> Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p><b>30</b> Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat.,fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita (no mango) i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>Festa</b></p>	
<p><b>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.</b></p>	<p><b>Continuem treballant plegats</b> 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 <b>per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.</b></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><b>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</b></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 <b>GOTA a GOTA per la sostenibilitat</b> 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><b>1</b> Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>4</b> Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>7</b> Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> 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><b>9</b> Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre rostit amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa amb amanida i vinag., pera</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>11</b> Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>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 <b>3.000 menús</b> amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</b></p>	<p><b>14</b> 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><b>15</b> Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Cigrons guisats</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</b></p>	<p><b>21</b> 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><b>22</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>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.</b></p>	<p><b>28</b> Macarrons a la napolitana</p> <p>Llom al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> 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><b>30</b> Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Festa</b></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><b>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</b></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 <b>GOTA a GOTA per la sostenibilitat</b> 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><b>1</b> Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>2</b> Crema de pastanaga</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>3</b> Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>4</b> Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	
	<p><b>7</b> Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>8</b> Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>9</b> Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Pollastre planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>10</b> Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Maires fresques a la planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>11</b> Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llom al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
<p><b>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 <b>3.000 menús</b> amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</b></p>	<p><b>14</b> Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>15</b> Crema de pastanaga</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>16</b> Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>17</b> Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>18</b> Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
<p><b>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</b></p>	<p><b>21</b> Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>22</b> Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>23</b> Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>24</b> Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llom al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>25</b> Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
<p><b>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.</b></p>	<p><b>28</b> Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llom al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>29</b> Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>30</b> Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p><b>Festa</b></p>	
<p><b>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.</b></p>	<p><b>Continuem treballant plegats</b> 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 <b>per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.</b></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><b>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</b></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 <b>GOTA a GOTA per la sostenibilitat</b> 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><b>1</b> Verdura tricolor (100g patata-2R) Fideuada (80g -2R) de peix fresc Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p><b>2</b> Crema de carbassó (75g patata-1,5R) Mandong. amb samfaina i pat. caliu (75g-1,5R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>3</b> Arròs (112,5g-2,5R) saltat amb all i alf., fresca Pollastre rostit, herbes prov., amanida pat. caliu (50g-1R) Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>	<p><b>4</b> Amanida de pasta integral (80g pasta-2R) (s/vinagreta) Cigrons (100g lleg.-2R) sortits de l'olla Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	
	<p><b>7</b> Cuscús (90g-2R) amb verd. de temporada Estofat de carn de porc (100g pat.-2R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p><b>8</b> Hummus de mongetes seques (100g-2R) Trita de carbassó (30g pat.freg.-1R) i daus de tom., Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>9</b> Amanida de patata (150g pat.-3R) (s/vinagreta) Pollastre rostit amb daus de carbassó Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>10</b> Arròs (135g-3R) amb salsa de tomàquet Maires fresq. andalusa, amanida i pat. caliu (75g-1,5R) Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (20gr-1R)</p>	<p><b>11</b> Crema de verdures d'aprofitament (50g pat.-1R) Pizza (40g massa-2R) bolo., vegetal (60g-2R) i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) - NO PA</p>
<p><b>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 <b>3.000 menús</b> amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</b></p>	<p><b>14</b> Amanida tres delícies de verd. (100g pat.,-2R) Lluç al forn sobre llit de carbassó i pat. caliu (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>15</b> Crema de verdures de temporada (100g pat.-2R) Hamburg. vedella planxa amb mong. seques (50g.lleg.-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>16</b> Bledes i patata (50g pat.-1R) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p><b>17</b> Cigrons guisats (150g lleg.-3R) Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>18</b> Espaguetis (100g-2,5R) italiana Trita de porro i ceba (30g pat.freg.-1R) amb amanida Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>
<p><b>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</b></p>	<p><b>21</b> Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (50g pat.-1R) Arròs a la cassola (90g -2R) amb magre de porc Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades amb verdures (150g-3R) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>23</b> Crema de verdures de temporada (75g pat.-1,5R) Bacallà forn amb all i julivert, amanida i pat. caliu (75g-1,5R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>24</b> Espirals (80g-2R) saltades amb verdures Mandong. llenties (4uni.-2,5R) amb salsa de tom., Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (10gr-0,5R)</p>	<p><b>25</b> Arròs (112,5g-2,5R) saltat amb porro i fonoll Trita de bolets (30g pat.freg.-1R) amb amanida Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>
<p><b>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal <b>CIN5</b>, 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.</b></p>	<p><b>28</b> Macarrons (80g-2R) a la napolitana Falafels (2unitats.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (10gr-0,5R)</p>	<p><b>29</b> Arròs (135g-3R) amb verdures Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>30</b> Crema de porro i moniato (50g mon.-1R) Pollastre rostit amb pat. fregides (60g pat.freg.-2R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Festa</b></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 (separar verd.)  
  
Fideuada de peix fresc (verd. a part, s/pebrot)  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verd. de temp. a daus (verd. A part)  
Estofat de carn de porc (verd. a part, s/pebrot)  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida tres delícies de verdures (verd. A part)  
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (verdures a part)  
Arròs a la cassola amb magre de porc (verd. a part, s/pebrot)  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
Falafels amb salsa de iogurt i enciam  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tom., all i julivert  
Fruita de temporada

**15**  
Crema de carbassa  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques  
Fruita de temporada

**22**  
Llenties bullides amb oli d'oliva  
Pollastre al forn amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, albg., pstga., i oli d'alf., (verd. a part)  
Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps  
Fruita de temporada

**2**  
Crema de carbassó  
Mandonguilles de vedella amb samfaina  
Fruita de temporada

**9**  
Amanida patata amb vinag., pebrot (verd. a part)  
Pollastre rostit amb daus de carbassó  
Fruita de temporada

**16**  
Bledes, patata i pastanaga (verdures a part)  
Llenties bullides amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**23**  
Crema de pastanaga  
Bacallà forn amb all i julivert i amanida  
Fruita de temporada

**30**  
Crema de porro i moniato  
Pollastre rostit amb patates fregides  
Fruita de temporada i panellets

**3**  
Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca  
Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida  
Iogurt ecològic

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinagr., pera  
Iogurt ecològic

**17**  
Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Pollastre amb salsa de verdures (verd. triturades)  
Fruita de temporada

**24**  
Espirals saltades amb verdures (verd. triturades)  
Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**31**  
**Festa**

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinag., (verd. a part)  
Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**18**  
Espaguetis italiana  
Truita de porro i ceba amb amanida del temps  
Iogurt ecològic

**25**  
Arròs saltat amb porro i fonoll  
Truita de bolets i ceba amb amanida del temps  
Iogurt 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 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 (halal) amb samfaina

Fruita de temporada

**3**  
Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca

Pollastre (halal) 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 verdures i llegum

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 (halal) rostit amb daus de carbassó

Fruita de temporada

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet

Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., 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

Hamburg. vedella (halal) 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 (halal) 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 verdures i llegum

Fruita de temporada

**22**  
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre (halal) 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., pastga., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps

Fruita de temporada

**30**  
Crema de porro i moniato

Pollastre (halal) rostit amb pat.,fregides

Fruita de temporada i panellets

**31**  
**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 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><b>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</b></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 <b>GOTA a GOTA per la sostenibilitat</b> 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><b>1</b> Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles vegetals amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>4</b> Amanida de pasta integral amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>7</b> Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> 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><b>9</b> Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb amanida i vinagreta de pera</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>11</b> Crema de verdures d'aprofitament</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>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 <b>3.000 menús</b> amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</b></p>	<p><b>14</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Crema de bròquil</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</b></p>	<p><b>21</b> 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><b>22</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de pastanaga</p> <p>Mongetes seques estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p><b>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal <b>CIN5</b>, 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.</b></p>	<p><b>28</b> Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> 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><b>30</b> Crema de porro i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb pat., fregides</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p>	<p><b>Festa</b></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

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

**14**  
Amanida de llegum

Arròs tres delícies de verdures

Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana (s/form..)

Falafels amb enciams variats

Fruita de temporada

**8**  
Arròs amb salsa de pastanaga

Truita de farina de cigró amb amanida del temps

Fruita de temporada

**15**  
Crema de carbassa

Hamburguesa vegetal planxa amb amanida

Fruita de temporada

**22**  
Llenties estofades amb poma i carbassa

Tallarines amb salsa de verdures (s/form..)

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

**2**  
Crema de carbassó

Mandonguilles vegetals amb samfaina

Fruita de temporada

**9**  
Amanida patata amb vinagreta de pebrot

Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó

Fruita de temporada

**16**  
Bledes, patata i pastanaga

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

**23**  
Crema de pastanaga

Mongetes seques estofades

Fruita de temporada

**30**  
Crema de porro i moniato

Hamburguesa vegetal planxa amb pat., fregides

Fruita de temporada i panellets

**3**  
Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca

Llenties estofades amb verdures

Fruita de temporada

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet

Falafels amb amanida i vinagreta de pera

Fruita de temporada

**17**  
Crema de bròquil

Cigrons guisats

Fruita de temporada

**24**  
Espirals saltades amb verdures (s/form..)

Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

**31**

**Festa**

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal (s/form..) amb amanida

Fruita de temporada

**18**  
Espaguetis italiana (s/form..)

Truita de farina de cigró amb amanida del temps

Fruita de temporada

**25**  
Arròs saltat amb porro i fonoll

Truita de farina de cigró 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 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 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  Truita 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  Truita 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  Truita 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 Crema de porro i moniato  Hamburguesa vegetal planxa amb pat., fregides  Fruita de temporada i panellets	<b>Festa</b>	

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 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 (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert 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. andal. (s/al·lèrg.) amanida i vinag., pera 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 lilit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de carbassa  Hamburgu., 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  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 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.)	<h1>Festa</h1>	

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 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.)  Truita de carbassó (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert  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. andalu. (s/al·lèrg.) 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 lilit 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  Fruita de temporada	17 Cigrons guisats  Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures  Fruita de temporada	18 Espaguetis italiana (s/form..)  Truita 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  Truita 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 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.)	<h1>Festa</h1>	

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 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  Fruita de temporada	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 (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert  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. andalu. (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,  Fruita de temporada	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  Hamburguesa de vedella a la 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  Fruita de temporada
	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  Fruita de temporada
	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 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.)	<b>Festa</b>	

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 fresq. 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 Crema de porro i moniato  Pollastre rostit amb patates fregides  Fruita de temporada i panellets	<h1>Festa</h1>	

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.

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**