

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
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma
Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

2
Crema de carbassó
Llom planxa amb samfaina
Fruita de temporada

3
Arròs amb verdures
Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats
Iogurt natural

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
Iogurt natural

9
Amanida de 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., de pera
Fruita de temporada

11
Crema de verdures d'aprofitament
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives
Fruita de temporada

14
Amanida d'arròs amb vinagreta
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all
Fruita de temporada

15
Crema de bròquil
Cigrons guisats amb verdures
Fruita de temporada

16
Espaguetis italiana
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre
Iogurt natural

17
Mongeta tendra i patata
Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

18
Crema de pastanaga
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert
Arròs a la cassola amb magre de porc
Fruita de temporada

22
Amanida de llenties amb vinagreta
Pollastre al forn amb daus de patates
Fruita de temporada

23
Sopa de fideus
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats
Iogurt ecològic

24
Espirals saltades amb verdures
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

25
Arròs tres delícies de verdures
Truita de porro i ceba amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Macarrons a la napolitana
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats
Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives
Iogurt natural

30
Crema de porro i moniato
Pollastre rostit amb patates 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

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	2 Sopa de fideus Truita de formatge amb tomàquet al forn Fruita de temporada	3 Crema de carbassó Hamburguesa de fèsols amb amanida de pebrot vermell Iogurt natural	4 Verdures escalivada Llenguado en salsa marinera i patata al forn Fruita de temporada
	7 Vichyssoise Truita de patata i ceba, amb enciams variats Fruita de temporada	8 Sopa de pistons Lluç amb patata i pastanaga al forn Iogurt natural	9 Carbassons farcits de llenties amb arròs Hamburguesa vegetal amb enciam Fruita de temporada	10 Pèsols saltats amb verdura Aletes de pollastre adobades amb daus de patata Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita de temporada
	14 Crema de pastanaga Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	15 Trinxat de col Esqueixada de bacallà amb amanida Fruita de temporada	16 Llacets amb tomàquet, formatge i oli d'alfàbrega Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llom a la planxa amb puré de poma Fruita de temporada	18 Tallarines de carbassó amb beixamel i gratinats Verat a la planxa amb all i julivert i amanida Iogurt natural
	21 Cuscús amb verdura Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	22 Arròs amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i gambetes Iogurt natural	23 Bledes i patata bullida Hamburguesa de cigrons a la jardineria Fruita de temporada	24 Crepes vegetals Sípia amb all i julivert Fruita de temporada	25 Macarrons amb salsa de verdures Pernilets al forn amb enciam variats Fruita de temporada
	28 Crema de carbassa Rollets de llenguado al forn amb salsa de bolets Fruita de temporada	29 Graella de verdures Truita de carbassó i ceba amb tomàquet al forn Iogurt natural	30 Espaguetis amb salsa de formatge Hamburguesa de llenties amb xampinyons planxa Fruita de temporada	31 Festa	

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
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

7
Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

14
Amanida d'arròs amb vinagreta

Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all

Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb magre de porc

Fruita de temporada

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

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats

Fruita de temporada

8
Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)

Truita carbassó (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) i daus de tom.,

iogurt natural

15
Crema de bròquil

Cigrons guisats amb verdures

Fruita de temporada

22
Amanida de lleties amb vinagreta

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates

Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives

iogurt natural

2
Crema de carbassó

Llom planxa amb samfaina

Fruita de temporada

9
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó

Fruita de temporada

16
Espaguetis italiana (s/form..)

Truita bolets (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) enciam i cogombre

iogurt natural

23
Sopa de fideus

Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats

iogurt ecològic

30
Crema de porro i moniato

Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

3
Arròs amb verdures

Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats

iogurt natural

10
Arròs amb salsa de tomàquet

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,

Fruita de temporada

17
Mongeta tendra i patata

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

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

Mandonguilles vegetals 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 amb enciam i olives

Fruita de temporada

18
Crema de pastanaga

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

25
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) enciam i raves

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·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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Llom planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats Iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert Iogurt natural	9 Amanida de 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.) amanida i vinag., Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..) Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Lluç planxa amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Llom planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats Iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert Iogurt natural	9 Amanida de 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.) amanida i vinag., Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..) Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Lluç planxa amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (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
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma
Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

2
Crema de carbassó
Llom planxa amb samfaina
Fruita de temporada

3
Arròs amb verdures
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats
Iogurt de soja

4
Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

7
Cuscús (s/al·lèrg.) 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.) amb daus de tom., all i julivert
Iogurt de soja

9
Amanida de 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.) amanida i vinag.,
Fruita de temporada

11
Crema de verdures d'aprofitament
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (s/form..)
Fruita de temporada

14
Amanida d'arròs amb vinagreta
Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all
Fruita de temporada

15
Crema de bròquil
Cigrons guisats amb verdures
Fruita de temporada

16
Espaguetis italiana (s/form..)
Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre
Iogurt de soja

17
Mongeta tendra i patata
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

18
Crema de pastanaga
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert
Arròs a la cassola amb magre de porc
Fruita de temporada

22
Amanida de llenties amb vinagreta
Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates
Fruita de temporada

23
Sopa de fideus
Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats
Iogurt de soja

24
Espirals saltades amb verdures (s/form..)
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

25
Arròs tres delícies de verdures
Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves
Fruita de temporada

28
Macarrons a la napolitana (s/form..)
Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats
Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca
Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives
Iogurt de soja

30
Crema de porro i moniato
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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

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
Bròquil i patata bullida

Lluç planxa amb enciam i raves
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

7
Arròs saltat amb carbassó

Llom planxa amb enciams variats
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

14
Arròs amb oli i orenga

Lluç al forn sobre llit de carbassó (s/oli d'alls)
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

21
Mongeta tendra i patata

Arròs blanc amb daus de carn magre de porc
iogurt natural sense sucre

28
Macarrons (p.ref) (p.ref) amb salsa de tomàquet natural

Gall dindi al forn amb enciams variats
iogurt natural sense sucre

2
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

9
Amanida patata (patata, tom., orenga i oli)

Pollastre al forn amb daus de carbassó
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

16
Espaguetis (p.ref) amb salsa de tomàquet natural

Truita de bolets (s/ceba) amb enciam i cogombre
iogurt natural sense sucre

23
Sopa de fideus

Bacallà forn amb enciams variats
iogurt natural sense sucre

30
Crema de bròquil

Pollastre rostit amb patates fregides
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

3
Arròs amb oli i alf., fresca

Pollastre al forn amb enciams variats
iogurt natural sense sucre

10
Arròs amb salsa de tomàquet natural

Maires fresques a l'andalusa amb enciam i cogombre
iogurt natural sense sucre

17
Mongeta tendra i patata

Pollastre planxa amb arròs pilaf
iogurt natural sense sucre

24
Espirals (p.ref) amb oli i alf., fresca

Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet natural
iogurt natural sense sucre

31

Festa

4
Amanida de pasta (p.ref) (pasta, amb tomàquet i alf.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

11
Crema d'espinacs

Gall dindi al forn amb enciams variats
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

18
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

25
Arròs saltat amb carbassó

Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i cogombre
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre (halal) rostit, herbes provençals i enciams Iogurt natural	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 Iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Pollastre (halal) rostit amb daus de carbassó Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet Falafels amb amanida i vinag., de pera Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Hamburguesa vegetal sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre (halal) al forn amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Remenat d'ou amb bolets i enciam i olives Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Pollastre (halal) rostit amb pat., 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.

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
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

2
Crema de carbassó

Hamburguesa vegetal amb samfaina

Fruita de temporada

3
Arròs amb verdures

Pollastre (halal) rostit, herbes provençals i enciams

Iogurt natural

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

Iogurt natural

9
Amanida de 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., de pera

Fruita de temporada

11
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives

Fruita de temporada

14
Amanida d'arròs amb vinagreta

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

Fruita de temporada

15
Crema de bròquil

Cigrons guisats amb verdures

Fruita de temporada

16
Espaguetis italiana

Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre

Iogurt natural

17
Mongeta tendra i patata

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

18
Crema de pastanaga

Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera

Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

22
Amanida de llenties amb vinagreta

Pollastre (halal) al forn amb daus de patates

Fruita de temporada

23
Sopa de fideus

Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats

Iogurt ecològic

24
Espirals saltades amb verdures

Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

25
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb enciam i raves

Fruita de temporada

28
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats

Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives

Iogurt natural

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

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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb samfaina Fruita de temporada	3 Amanida de llegum Arròs amb verdures Iogurt natural	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 Iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet Falafels amb amanida i vinag., de pera Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Hamburguesa vegetal sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de carbassa Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Remenat d'ou amb bolets i enciam i olives Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Hamburguesa vegetal amb pat., 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.

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
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma
Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

7
Cuscús amb verdures de temporada a daus
Estofat de carn de porc
Fruita de temporada

14
Amanida d'arròs amb vinagreta
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all
Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert
Arròs a la cassola amb magre de porc
Fruita de temporada

28
Macarrons a la napolitana
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats
Fruita de temporada

8
Hummus de mongetes seques amb torrades
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert
iogurt natural

15
Crema de bròquil
Cigrons guisats amb verdures
Fruita de temporada

22
Amanida de lleties amb vinagreta
Maires fresques al forn amb daus de patates
Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives
iogurt natural

2
Crema de carbassó
Llom planxa amb samfaina
Fruita de temporada

9
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot
Bacallà rostit amb daus de carbassó
Fruita de temporada

16
Espaguetis italiana
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre
iogurt natural

23
Sopa de fideus
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats
iogurt ecològic

30
Crema de porro i moniato
Hamburguesa vegetal amb pat., fregides
Fruita de temporada i panellets

3
Amanida de llegum
Arròs amb verdures
iogurt natural

10
Arròs amb salsa de tomàquet
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera
Fruita de temporada

17
Mongeta tendra i patata
Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

24
Espirals saltades amb verdures
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

31
Festa

4
Amanida de pasta integral amb vinagreta
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

11
Crema de verdures d'aprofitament
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives
Fruita de temporada

18
Crema de pastanaga
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

25
Arròs tres delícies de verdures
Truita de porro i ceba amb enciam i raves
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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Llom planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats Iogurt natural	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 Iogurt natural	9 Amanida de 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., de pera Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre al forn amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Pollastre rostit amb pat., 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.

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
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

2
Crema de carbassó

Hamburguesa vegetal amb samfaina

Fruita de temporada

3
Amanida de llegum

Arròs amb verdures

iogurt natural

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

iogurt natural

9
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Bacallà rostit amb daus de carbassó

Fruita de temporada

10
Arròs amb salsa de tomàquet

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

Fruita de temporada

11
Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives

Fruita de temporada

14
Amanida d'arròs amb vinagreta

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

Fruita de temporada

15
Crema de bròquil

Cigrons guisats amb verdures

Fruita de temporada

16
Espaguetis italiana

Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre

iogurt natural

17
Mongeta tendra i patata

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

18
Crema de pastanaga

Mandonguilles vegetals a la jardineria

Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

22
Amanida de llenties amb vinagreta

Maires fresques al forn amb daus de patates

Fruita de temporada

23
Sopa de fideus

Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats

iogurt ecològic

24
Espirals saltades amb verdures

Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

25
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb enciam i raves

Fruita de temporada

28
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats

Fruita de temporada

29
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives

iogurt natural

30
Crema de porro i moniato

Hamburguesa vegetal 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

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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada (pasta s/g) de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Llom planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i enciams variats Iogurt natural	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.) Truita de carbassó (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert Iogurt natural	9 Amanida de 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., Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolo., vegetal (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluc al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons (s/g) guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis (s/g) italiana Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardineria (s/g) Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada	22 Amanida de llenties (s/g) amb vinagreta Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus (s/g) Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats Iogurt ecològic	24 Pasta (s/g) saltada amb verdures Mandonguilles vegetals (s/g) amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluc al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., freg. (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·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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Llom planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats Iogurt sense lactosa	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) 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.) amb daus de tom., all i julivert Iogurt sense lactosa	9 Amanida de 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.) amanida i vinag., Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (s/form..) Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..) Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt sense lactosa	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats Iogurt sense lactosa	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt sense lactosa	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·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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Llom planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats Iogurt de soja	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) 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.) amb daus de tom., all i julivert Iogurt de soja	9 Amanida de 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.) amanida i vinag., Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (s/form..) Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..) Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt de soja	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats Iogurt de soja	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt de soja	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·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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Gall dindi planxa amb samfaina Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats Iogurt natural	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 Iogurt natural	9 Amanida de 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., de pera Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta Pollastre al forn amb daus de patates Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives Iogurt natural	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.

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 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb samfaina Fruita de temporada	3 Amanida de llegum Arròs amb verdures iogurt natural	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 farina de cigró amb daus de tom., all i julivert iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet Falafels amb amanida i vinag., de pera Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta Hamburguesa vegetal sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana Truita de farina de cigró amb enciam i cogombre iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de carbassa Llenties estofades amb verdures i arròs Fruita de temporada	23 Sopa de fideus Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures Truita de farina de cigró amb enciam i raves Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca Truita de farina de cigró i enciam i olives iogurt natural	30 Crema de porro i moniato Hamburguesa vegetal amb pat., 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