

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</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 GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>		<p>1 Arròs tres delícies</p> <p>Brotxeta de gall dindi amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Sopa de fideus</p> <p>Truita de formatge amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Crema de carbassó</p> <p>Hamburguesa de fèsols amb amanida de pebrot vermell</p> <p>logurt natural</p>	<p>4 Verdures escalivada</p> <p>Llenguado en salsa marinera i patata al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>7 Vichyssoise</p> <p>Truita de patata i ceba, amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Sopa de pistons</p> <p>Lluç amb patata i pastanaga al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>9 Carbassons farcits de llenties amb arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Pèsols saltats amb verdura</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb daus de patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Cigrons amb espinacs</p> <p>Gall dindi arrebossat amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Crema de pastanaga</p> <p>Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Trinxat de col</p> <p>Esqueixada de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Llacets amb tomàquet, formatge i oli d'alfàbrega</p> <p>Pollastre a la llimona amb verdures al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Amanida d'arròs</p> <p>Llom a la planxa amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Tallarines de carbassó amb beixamel i gratinats</p> <p>Verat a la planxa amb all i julivert i amanida</p> <p>logurt natural</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Cuscús amb verdura</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Arròs amb salsa de pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres i gambetes</p> <p>logurt natural</p>	<p>23 Bledes i patata bullida</p> <p>Hamburguesa de cigrons a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Crepes vegetals</p> <p>Sípia amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Pernilets al forn amb enciam variats</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p>	<p>28 Crema de carbassa</p> <p>Rollets de llenguado al forn amb salsa de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Graella de verdures</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb tomàquet al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Arròs amb verdures</p> <p>Brotxeta de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Espaguetis amb salsa de formatge</p> <p>Hamburguesa de llenties amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	

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

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 Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Iogurt ecològic	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de carbassó i ceba (ou ben cuit) amb daus de tom., Fruita de temporada	9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vina., de pera Fruita de temporada	11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Gelats
14 Arròs 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 Arancini d'espinaç amb daus de verdures Fruita de temporada	18 Espaguetis italiana Truita de porro i ceba (ou ben cuit) amb amanida Iogurt ecològic
21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb 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 Truita de bolets i ceba (ou ben cuit) amb amanida Iogurt ecològic
28 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada	30 Estofat de mongetes seques Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit amb patates fregides Fruita de temporada i panellets	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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 Pastís de patata amb bolonyesa de gall dindi Fruita de temporada	3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amanida del temps Iogurt ecològic	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada	8 Espirals amb oli i orenga Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.) amb daus de tom., Fruita de temporada	9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa de vedella 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 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor Pizza de de gall dindi amb amanida del temps Iogurt natural
	14 Arròs 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 enciams variats Fruita de temporada	16 Bledes, patata i pastanaga Arròs amb verdures i carn d'au Fruita de temporada	17 Arròs amb oli i orenga Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de verdures Fruita de temporada	18 Espaguetis italiana Truita 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 verdures i carn d'au Fruita de temporada	22 Patates estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de pastanaga Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert amb amanida Fruita de temporada	24 Espirals saltades amb verdures Mandonguilles de vedella 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 ecològic
	28 Macarrons a la napolitana Pollastre (arreb.) amb enciams variats 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 Verdura tricolor Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>	<p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>2 Crema de carbassó</p> <p>Pastís de patata amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>4 Amanida de pasta integral fresca</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	
	<p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>8 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Truïta de carbassó i ceba (ou ben cuit) amb daus de tom.,</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>9 Amanida de patata</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>18 Espaguetis italiana</p> <p>Truïta de porro i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> <p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p>	<p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>24 Espirals saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>
<p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p> <p>Continuem treballant plegats per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.</p>	<p>28 Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truïta de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruïta permesa pelada (no préssec)</p>	<p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides</p> <p>Fruïta permesa pelada i fruites dolces (s/al·lèrg.)</p>	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>	<p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Crema de carbassó</p> <p>Pastís de patata amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/pell), (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>4 Amanida de pasta integral (s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verd. de temporada a daus</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresques planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor</p> <p>Pizza de bolo., vegetal (s/form..) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de carbassa</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/pell) (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Lluç planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p>	<p>28 Macarrons a la napolitana (s/form..)</p> <p>Pollastre planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Gall dindi (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/pell) (s/al·lèrg.) i amb pat.,caliu</p> <p>Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>		<p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>2 Crema de carbassó</p> <p>Pastís de patata amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>4 Amanida de pasta integral (s/form..) amb vinagreta</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
	<p>7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verd. de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag.,</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>18 Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Lluç planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p>	<p>28 Macarrons a la napolitana (s/form..)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Gall dindi (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita (no préssec) i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>	<p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc (pasta integral)</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>2 Crema de carbassó</p> <p>Pastís de patata amb bolonyesa de gall dindi</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>3 Verdures saltades amb all i alf., fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>4 Amanida de pasta integral</p> <p>Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	
	<p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Estofat de carn de porc i enciam</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>8 Espirals amb oli i orenga</p> <p>Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.) amb daus de tom.,</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Hamburguesa de vedella amb daus de carbassó</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>10 Pasta integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag.,</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor</p> <p>Pizza de gall dindi amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Pasta integral tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>15 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Fideus (p.integral) amb verdures i carn d'au</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de verdures</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>18 Espaguetis italiana</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Fideus (p.integral) a la cassola amb verdures i carn d'au</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>22 Patates estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>24 Pasta integral saltades amb verdures</p> <p>Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>25 Verdures saltades amb porro i fonoll</p> <p>Truita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p>	<p>28 Macarrons a la napolitana</p> <p>Pollastre (arreb.) amb enciams variats</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>29 Carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>30 Verdura tricolor</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan) i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>	<p>1 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Crema de carbassó</p> <p>Pastís de patata amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre rostit (s/pell) amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>4 Amanida de pasta integral (s/form..)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>7 Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Hummus de mongetes seques</p> <p>Truita a la francesa amb daus de tom., all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Maires fresques planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de carbassa</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Bledes, patata i pastanaga</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre al forn (s/pell) amb daus de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn (s/pell) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de pastanaga</p> <p>Bacallà forn amb all i julivert amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)</p> <p>Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p>	<p>28 Macarrons a la napolitana</p> <p>Pollastre planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn amb saltat de porro i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit (s/pell) amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>	<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lluç planxa amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre</p>	<p>2 Crema d'espinacs (s/ceba)</p> <p>Gall dindi planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre</p>	<p>3 Arròs saltat amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i raves logurt natural sense sucre</p>	<p>4 Amanida de pasta (p.ref)(pasta, oli i orenga)</p> <p>Gall dindi forn amb enciam i olives logurt natural sense sucre</p>	
	<p>7 Arròs saltat amb alberg., i bròquil i oli</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa logurt natural sense sucre</p>	<p>8 Espirals (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives logurt natural sense sucre</p>	<p>9 Amanida patata (patata, orenga i oli)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre</p>	<p>10 Arròs amb s.tom., natural</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciams variats logurt natural sense sucre</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza de de gall dindi (amb tom., nat.) amb enciam i raves logurt natural sense sucre</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó (s/oli d'alls) logurt natural sense sucre</p>	<p>15 Crema d'espinacs (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa logurt natural sense sucre</p>	<p>16 Bledes i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats logurt natural sense sucre</p>	<p>17 Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre</p>	<p>18 Espaguetis (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i raves logurt natural sense sucre</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Bledes i patata bullida</p> <p>Arròs blanc amb daus de carn magre de porc logurt natural sense sucre</p>	<p>22 Amanida de pasta (p.ref) (pasta, oli i orenga)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre</p>	<p>23 Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Bacallà forn amb enciam i raves logurt natural sense sucre</p>	<p>24 Espirals (p.ref) saltades amb oli i alf., fresca</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa logurt natural sense sucre</p>	<p>25 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Truita de bolets (s/ceba) amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre</p>
<p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p>	<p>28 Macarrons (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Pollastre arreb. amb enciam i raves logurt natural sense sucre</p>	<p>29 Arròs amb albg., bròquil i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn amb enciams variats logurt natural sense sucre</p>	<p>30 Espaguetis (p.ref) amb oli i alf., fresca</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre</p>	<p>31 Crema d'espinacs (s/ceba)</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides logurt natural sense sucre</p>	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE

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

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

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

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

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

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

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Verdura tricolor

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

2

Crema de carbassó

Pastís de patata amb bolonyesa de llegum

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 de cigrons amb daus de carbassó

Fruita de temporada

10

Arròs amb salsa de tomàquet

Falafels amb amanida i vinagreta de pera

Fruita de temporada

11

DINEM AL PATÍ

Verdura tricolor

Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps

Gelat

14

Amanida de llegum

Arròs tres delícies de verdures

Fruita de temporada

15

Crema de carbassa

Hamburguesa vegetal planxa amb amanida

Fruita de temporada

16

Bledes, patata i pastanaga

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

17

Cigrons guisats

Arancini d'espinaçs amb daus de verdures

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

Mongetes seques estofades

Fruita de temporada

24

Espirals saltades amb verdures

Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

25

Arròs saltat amb porro i fonoll

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

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

30

Estofat de mongetes seques

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

31

Crema de porro i moniato

Hamburguesa vegetal planxa amb pat., fregides

Fruita de temporada i panellets

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Pastís de patata amb bolonyesa de llegum

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 de cigrons amb daus de carbassó

Fruita de temporada

10

Arròs amb salsa de tomàquet

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

Fruita de temporada

11

DINEM AL PATÍ

Verdura tricolor

Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps

Gelat

14

Arròs 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

Cigrons guisats

Arancini d'espinaçs amb daus de verdures

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

Estofat de mongetes seques

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

31

Crema de porro i moniato

Hamburguesa vegetal planxa amb pat.,fregides

Fruita de temporada i panellets

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom GOTA a GOTA per la sostenibilitat tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>		<p>1 Bròquil i patata bullida</p> <p>Lluç planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>2 Crema d'espinacs (s/ceba)</p> <p>Gall dindi planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>3 Arròs saltat amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>4 Amanida de pasta (p.ref)(pasta, oli i orenga)</p> <p>Gall dindi forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>
	<p>7 Arròs saltat amb alberg., i bròquil i oli</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>8 Espirals (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>9 Amanida patata (patata, tom., orenga i oli)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>10 Arròs saltat amb xampinyons</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>11 DINEM AL PATÍ Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza de de gall dindi (amb tom., nat.) amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>
<p>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</p>	<p>14 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó (s/oli d'alls)</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>15 Crema d'espinacs (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>16 Bledes i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>17 Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>18 Espaguetis (p.ref) amb s.tom., natural</p> <p>Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>
<p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p>	<p>21 Bledes i patata bullida</p> <p>Arròs blanc amb daus de carn magre de porc</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>22 Amanida de pasta (p.ref) (pasta, oli i orenga)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>23 Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Bacallà forn amb daus de tomàquet</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>24 Espirals (p.ref) saltades amb oli i alf., fresca</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>25 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Truita de bolets (s/ceba) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>
<p>3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.</p>	<p>28 Macarrons (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Pollastre arreb. amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>29 Arròs amb albg., bròquil i oli d'alf., fresca</p> <p>Lluç al forn amb saltat de porro i enciams variats</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>30 Espaguetis (p.ref) amb oli i alf., fresca</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada o logurt natural</p>	<p>31 Crema d'espinacs (s/ceba)</p> <p>Pollastre rostit amb patates fregides</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	
<p>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.</p>					

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE

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

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

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

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

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

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

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

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Verdura tricolor Fideuada (pasta s/g) de peix fresc Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/g) Fruita de temporada	3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt ecològic	4 Amanida de pasta (s/g) integral amb vinagreta Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	7 Arròs amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc (s/g) Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Trita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom., Fruita de temporada	9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa de cigrons (s/g) 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 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor Pizza (s/g) de bolo., vegetal (s/g) amb amanida Gelats (s/g)
	14 Arròs tres delícies de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	15 Crema de carbassa Hamburg. vedella a la planxa amb mong. 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 al forn (s/al·lèrg.) amb daus 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 verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	22 Patates 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) saltades amb verdures Mandonguilles de llenties (s/g) amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs saltat amb porro i fonoll Trita de bolets i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic
	28 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	30 Estofat de mongetes seques (s/g) Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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 Pastís de patata amb bolonyesa de llegum 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 (s/al·lèrg.) Estofat de carn de porc Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) Truita de carbassó i ceba (s/al·lèrg.), daus de tom., Fruita de temporada	9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa de cigrons 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 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor Pizza de bolo., vegetal (s/form..) amb amanida Iogurt sense lactosa
	14 Arròs 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 al forn (s/al·lèrg.) amb daus de verdures Fruita de temporada	18 Espaguetis italiana (s/form..) DINEM AL PATÍ Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt sense lactosa
	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 (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..) DINEM AL PATÍ 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..) DINEM AL PATÍ Falafels amb enciams (s/s.iogurt) Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf., fresca Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	30 Estofat de mongetes seques Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat.,fregides (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

OCTUBRE

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

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

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

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

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

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

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

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Verdura tricolor Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	3 Arròs saltat amb all i alfàbrega fresca Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Iogurt ecològic	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	7 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de carn de porc Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert Fruita de temporada	9 Amanida patata amb vinagreta de pebrot Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag., Fruita de temporada	11 DINEM AL PATÍ Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps Gelats
	14 Arròs tres delícies de verdures Gall dindi 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 i toc de comí Fruita de temporada	17 Cigrons guisats Arancini d'espinaacs amb daus de verdures 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 Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de pastanaga Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert amb amanida 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 Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	30 Estofat de mongetes seques Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	31 Crema de porro i moniato Pollastre rostit amb patates fregides Fruita de temporada i panellets	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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

Pastís de patata amb bolonyesa de llegum

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

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

Fruita de temporada

9

Amanida patata amb vinagreta de pebrot

Hamburguesa de cigrons amb daus de carbassó

Fruita de temporada

10

Arròs amb salsa de tomàquet

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

Fruita de temporada

11

DINEM AL PATÍ

Verdura tricolor

Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida del temps

Gelat

14

Arròs 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

Arancini d'espínacs amb daus de verdures

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

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

23

Crema de pastanaga

Bacallà forn amb all i julivert amb amanida del temps

Fruita de temporada

24

Espirals saltades amb verdures

Mandonguilles de llenties amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

25

Arròs saltat amb porro i fonoll

Truita de bolets i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

28

Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

29

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

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps

Fruita de temporada

30

Estofat de mongetes seques

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

31

Crema de porro i moniato

Pollastre rostit amb patates fregides

Fruita de temporada i panellets

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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