

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>La Salut, un eix de treball.</i></b></p> <p>Benvolgudes i benvolguets,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Maires a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal amb salsa de prunes</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				



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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga</p> <p>Filet de lluç i ceba al forn amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>3</p> <p>Crema de carbassa amb pipes</p> <p>Hamburguesa vegetal amb espinacs i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Pèsols saltats amb alls tendres</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Brotxeta gall dindi amb daus de moniato</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p><b>Festa</b></p>
	<p>9</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Croquetes casolanes de llenties i carbassa i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cols de Brussel·les amb moniato</p> <p>Calamars farcits amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Espirals amb saltat de bolets</p> <p>Truita d'espinacs amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb pesto d'alfàbrega casolà</p> <p>Llenguado a l'andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p>16</p> <p>Wok d'arròs amb hortalisses</p> <p>Mandonguilles vegetals amb puré de poma</p> <p>logurt natural</p>	<p>17</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Gall dindi al forn amb daus de patata i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Llacets amb salsa remolatxa</p> <p>Ous durs amb beixamel, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema vichyssoise</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida de l'hort</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Humus amb crudités de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				

**DESEMBRE**

***La Salut, un eix de treball.***

Benvolgudes i benvolguts,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

**"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".**



**DILLUNS**

**2**  
Trinxat de col amb oli d'all  
  
Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**9**  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba  
  
Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)  
Fruita de temporada

**16**  
Crema de verdures del temps  
  
Macarrons amb bolonyesa de carn  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

**3**  
Llenties estofades amb poma i carbassa  
  
Truita paisana (s/al·lèrg.) i (ou b.cuit) amb amanida  
Fruita de temporada

**10**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
  
Truita de pat., i ceba (s/al·lèrg.) i (ou b.cuit) amb amanida  
Fruita de temporada

**17**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Llenguadina a l'andalus (s/al·lèrg.) amb amanida  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

**4**  
Crema de carbassa  
  
Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam  
Fruita de temporada

**11**  
Hummus de mongetes seques (s/torrades)  
  
Maires a l'andalus (s/al·lèrg.) i amanida del temps  
Fruita de temporada

**18**  
Verdura tricolor amb oli de romaní  
  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

**5**  
Verdura tricolor amb oli de porro  
  
Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

**12**  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega  
  
Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

**19**  
Cigrons guisats  
  
Truita porro i ceba (s/al·lèrg.) i (ou b.cuit) i amanida  
logurt ecològic

**DIVENDRES**


**6**  
  
**Festa**

**13**  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres  
  
Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

**20** **DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets  
  
Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures  
Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

**Bones vacances**

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				
					

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

**DESEMBRE**

*La Salut, un eix de treball.*

Benvolgudes i benvolguts,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".



**DILLUNS**

2  
Trinxat de col amb oli d'all

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

9  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)  
Fruita de temporada

16  
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

3  
Llenties estofades amb poma i carbassa

Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

10  
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

17  
Arròs tres delícies de verdures

Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

4  
Crema de carbassa

Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam  
Fruita de temporada

11  
Hummus de mongetes seques (s/torrades)

Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps  
Fruita de temporada

18  
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

5  
Verdura tricolor amb oli de porro

Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

12  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

19  
Cigrons guisats

Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

6  
**Festa**

13  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres

Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

20 **DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures  
Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

**Bones vacances**

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguets,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p>2</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p><b>Festa</b></p>
	<p>9</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p>	<p>20 <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>La Salut, un eix de treball.</i></b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p> <p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</p>	<p><b>2</b> Trinxat de col (s/oli d'all)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>3</b> Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita de patata amb enciams variats</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>4</b> Crema de carbassó</p> <p>Llom planxa amb enciam i raves</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>5</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb xampinyons planxa</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b> Arròs amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Llom al forn amb enciams variats</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>10</b> Pasta saltada amb daus de carbassó</p> <p>Truita de patata amb enciam i olives</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>11</b> Arròs amb oli i orenga</p> <p>Maires andalusa amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>12</b> Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i raves</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	
	<p><b>16</b> Crema de bròquil</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (tom., natural)</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>17</b> Arròs amb oli i orenga</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>18</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs blanc</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p><b>19</b> Arròs amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Truita de patata amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b> Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>

# Bones vacances

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>La Salut, un eix de treball.</i></b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b> Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Crema de carbassa</p> <p>Hamburg. de vedella (halal) amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b> Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburg. de vedella (halal) amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b> Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p><b>16</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn de pollastre (halal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Falafels amb s.iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>20</b> Sopa vegetal de galets</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				

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



**DESEMBRE**

***La Salut, un eix de treball.***

Benvolgudes i benvolguets,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

**"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".**



**DILLUNS**

2  
Trinxat de col amb oli d'all

Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps  
Fruita de temporada

9  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Hamburg. de vedella (halal) amb puré de poma  
Fruita de temporada

16  
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn de pollastre (halal)  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

3  
Llenties estofades amb poma i carbassa

Truita paisana amb amanida del temps  
Fruita de temporada

10  
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Truita de patata i ceba amb amanida del temps  
Fruita de temporada

17  
Arròs tres delícies de verdures

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

4  
Crema de carbassa

Hamburg. de vedella (halal) amb ceba caramel., i enciam  
Fruita de temporada

11  
Hummus de mongetes seques amb torrades

Maires a l'andalusa i amanida del temps  
Fruita de temporada

18  
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

5  
Verdura tricolor amb oli de porro

Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

12  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

19  
Cigrons guisats

Truita de porro i ceba amb amanida del temps  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

6  
**Festa**

13  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres

Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

20  
Sopa vegetal de galets

Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes  
Fruita de temporada i torró

**Bones vacances**

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>La Salut, un eix de treball.</i></b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Falafels amb s.iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburg.vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Falafels amb s.iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				



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

**DESEMBRE**

*La Salut, un eix de treball.*

Benvolgudes i benvolguets,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".



**DILLUNS**

2  
Trinxat de col amb oli d'all

Falafels amb s.iogurt amb amanida del temps  
Fruita de temporada

9  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Llom al forn amb puré de poma  
Fruita de temporada

16  
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de vegetal  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

3  
Llenties estofades amb poma i carbassa

Truita paisana amb amanida del temps  
Fruita de temporada

10  
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Truita de patata i ceba amb amanida del temps  
Fruita de temporada

17  
Arròs tres delícies de verdures

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

4  
Crema de carbassa

Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam  
Fruita de temporada

11  
Hummus de mongetes seques amb torrades

Maires a l'andalusa i amanida del temps  
Fruita de temporada

18  
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

5  
Verdura tricolor amb oli de porro

Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

12  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

19  
Cigrons guisats

Truita de porro i ceba amb amanida del temps  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

6  
**Festa**

13  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres

Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

20 **DINAR DE NADAL**  
Sopa vegetal de galets

Pollastre de Nadal amb salsa de prunes  
Fruita de temporada i torró

**Bones vacances**

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

**DESEMBRE**

***La Salut, un eix de treball.***

Benvolgudes i benvolguets,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

**"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".**



**DILLUNS**

**2**  
Trinxat de col amb oli d'all  
  
Pollastre al forn amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**9**  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba  
  
Llom al forn amb puré de poma  
Fruita de temporada

**16**  
Crema de verdures del temps  
  
Macarrons amb bolonyesa de carn de pollastre  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

**3**  
Llenties estofades amb poma i carbassa  
  
Truita paisana amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**10**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
  
Truita de patata i ceba amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**17**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

**4**  
Crema de carbassa  
  
Hamburg.vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam  
Fruita de temporada

**11**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
  
Maires a l'andalusa i amanida del temps  
Fruita de temporada

**18**  
Verdura tricolor amb oli de romaní  
  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

**5**  
Verdura tricolor amb oli de porro  
  
Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

**12**  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega  
  
Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

**19**  
Cigrons guisats  
  
Truita de porro i ceba amb amanida del temps  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

**6**  
  
**Festa**

**13**  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres  
  
Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

**20** **DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets  
  
Pollastre de Nadal amb salsa de prunes  
Fruita de temporada i torró

**Bones vacances**

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

**DESEMBRE**

***La Salut, un eix de treball.***

Benvolgudes i benvolguets,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

**"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".**



**DILLUNS**

2  
Trinxat de col amb oli d'all

Falafels amb s.iogurt amb amanida del temps  
Fruita de temporada

9  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Hamburguesa vegetal planxa amb puré de poma  
Fruita de temporada

16  
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de vegetal  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

3  
Llenties estofades amb poma i carbassa

Truita paisana amb amanida del temps  
Fruita de temporada

10  
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Truita de patata i ceba amb amanida del temps  
Fruita de temporada

17  
Arròs tres delícies de verdures

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

4  
Crema de carbassa

Hamburg.vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam  
Fruita de temporada

11  
Hummus de mongetes seques amb torrades

Maires a l'andalusa i amanida del temps  
Fruita de temporada

18  
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

5  
Verdura tricolor amb oli de porro

Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

12  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

19  
Cigrons guisats

Truita de porro i ceba amb amanida del temps  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

6  
**Festa**

13  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres

Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

20 **DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets (brou vegetal)


Hamburguesa vegetal planxa amb patata al caliu  
Fruita de temporada i torró

**Bones vacances**

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Pasta (s/g) amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Hummus de mongetes seques (s/g) i (s/torrades)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguets,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hambg.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>
<p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>Bones vacances</b></p>				
					

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

**DESEMBRE**

*La Salut, un eix de treball.*

Benvolgudes i benvolguets,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".



**DILLUNS**

2  
Trinxat de col amb oli d'all

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

9  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Llom al forn (s/al·lèrg.) amb puré de poma (s/al·lèrg.)  
Fruita de temporada

16  
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn magre  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

3  
Arròs saltat amb verdures

Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

10  
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida  
Fruita de temporada

17  
Arròs tres delícies de verdures

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

4  
Crema de carbassa

Llom planxa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

11  
Arròs amb oli i orenga

Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps  
Fruita de temporada

18  
Verdura tricolor amb oli de romaní

Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

5  
Verdura tricolor amb oli de porro

Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb xampinyons planxa  
Fruita de temporada

12  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps  
Fruita de temporada

19  
Arròs amb salsa de tomàquet natural

Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

6  
**Festa**

13  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres

Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

20 **DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures  
Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)

**Bones vacances**

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



**DESEMBRE**

***La Salut, un eix de treball.***

Benvolgudes i benvolguets,

L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.

La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.

Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.

L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.

Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge **treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.**

Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.

**El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

**"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".**



**DILLUNS**

**2**  
Trinxat de col amb oli d'all  
  
Pollastre al forn amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**9**  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba  
  
Gall dindi al forn amb puré de poma  
Fruita de temporada

**16**  
Crema de verdures del temps  
  
Macarrons amb bolonyesa de carn de pollastre  
Fruita de temporada

**DIMARTS**

**3**  
Llenties estofades amb poma i carbassa  
  
Truita paisana amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**10**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
  
Truita de patata i ceba amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**17**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**DIMECRES**

**4**  
Crema de carbassa  
  
Hambg. de vedella ceba caramel., i enciam  
Fruita de temporada

**11**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
  
Maires a l'andalusa i amanida del temps  
Fruita de temporada

**18**  
Verdura tricolor amb oli de romaní  
  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**DIJOUS**

**5**  
Verdura tricolor amb oli de porro  
  
Estofat de mongetes seques  
Fruita de temporada

**12**  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega  
  
Cigrons guisats amb carbassa  
Fruita de temporada

**19**  
Cigrons guisats  
  
Truita de porro i ceba amb amanida del temps  
logurt ecològic

**DIVENDRES**

**6**  
  
**Festa**

**13**  
Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres  
  
Arròs a la cassola amb peix fresc  
logurt natural sense sucre

**20** **DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets  
  
Pollastre de Nadal amb salsa de prunes  
Fruita de temporada i torró

**Bones vacances**

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Falafels (s/s.iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Arròs saltat amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburg.vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Truita de farina de cigró amb patata i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p> <p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p><b>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Falafels (s/s.iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Espirals saltats amb verdures</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>
<p><b>Bones vacances</b></p>					

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



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**