



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</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>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. És preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Cuetes de rap amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>5</p> <p>Patata i pèsol</p> <p>Salmó al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cus cús amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Truita francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Hamburg. de cigrons i verd., amb pastga., i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>12</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida d'escarola i ravenets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs especiat</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Patates gartinades amb encenalls de pernil</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Cols de Brussel·les amb moniato</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Brotxetes de verdures i carbassa</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis amb salsa de verdures</p> <p>Ous farcits amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Hamburg., casolana de lleties amb verd., i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de pastanaga amb crostons de pa</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Llacets amb oli i orenga</p> <p>Sípia amb all i julivert amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Bròquil, patata i pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col</p> <p>Croquetes casolanes de xampis al forn, enciam i tom., logurt natural</p>	<p>27</p> <p>Crema d'espínacs</p> <p>Truita de formatge amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Fesolets amb alls tendres</p> <p>Gall dindi al forn amb daus de patata i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Verdures i patata al forn</p> <p>Hamburg. de cigrons i verd., amb pastga., i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Pasta (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb. mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons (s/g) napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Humus de mongetes seques (s/g) (s/torrades)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza (s/g) de pernil país (s/form..) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Maires andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn magre</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Llom al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Gall dindi al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrans guisats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn magre</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</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>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrans guisats</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. És preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>6</p> <p>Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llom al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>11</p> <p>Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>12</p> <p>Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llom al forn</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs blanc</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
	<p>17</p> <p>Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>18</p> <p>Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>19</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>20</p> <p>Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llom al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>21</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
	<p>24</p> <p>Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs blanc</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llom al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>27</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Maires a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines (80g pasta -2R) amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba (30g pat.freg.-1R) amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada (100g pat.-2R)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pat. caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats (150g-3R)</p> <p>Llenguadina arreb. amb enciam i pat. caliu (75g-1,5R)</p> <p>logurt (1unitat-0,5R)- PA (20gr-1R)</p>	<p>7</p> <p>Coliflor i patata amb oli de romaní (50g pat.-1R)</p> <p>Macarrons (80g pasta -2R) bolo., vegetal (30g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (80g pasta-2R)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i pat. caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all (100g pat.-2R)</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i pat. caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques (150g lleg.-3R)</p> <p>Truita paisana (30g pat.freg.-1R) amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p>13</p> <p>Crema carbssa (100g carbssa-0,5R i pat.,- 75g-1,5R)</p> <p>Hamb.mixta planxa amb pat. caliu (75g-1,5R)</p> <p>logurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro (100g patata-2R)</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí (100g lleg.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons (80g pasta -2R) napolitana</p> <p>Truita de patata i ceba (30g pat.freg.-1R) amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (100g pat.-2R)</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa (100g lleg.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (100g-2R)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amanida i pat.caliu (50g-1R)</p> <p>Crema La Fageda (1unitat-2R)- PA (20gr-1R)</p>	<p>20</p> <p>Arròs (90g arròs-2R) amb salsa de pastanaga</p> <p>Llom al forn amb pat.caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i pat., amb oli d'all tendres (100g pat.-2R)</p> <p>Arròs (90g -2R) a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní (50g pat.-1R)</p> <p>Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures de temporada (100g pat.-2R)</p> <p>Pizza de pernil dolç (60g massa-3R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - NO PA</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (90g arròs-2R)</p> <p>Pollastre al curri amb enciam i pat.caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats (150lleg.-3R)</p> <p>Maires andalusa amb amanida i pat.caliu (25g-0,5R)</p> <p>logurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>	<p>28</p> <p>Espag. (120g pasta-3R) salsa de tom., toc de remol.,</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>
	<p>31</p> <p>Arròs (90g arròs-2R) caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba (30g pat.freg.-1R) amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní (separar verd.)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all (separar verd.)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongetes bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb. mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro (separar verd.)</p> <p>Llenties bullides amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (separar verd.)</p> <p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Mongetes bullides amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</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>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'all tendres (separar verd.)</p> <p>Arròs a la cassola amb peix (verd. a part, s/pebrot)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties bullides amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de pernil dolç amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons bullits amb oli d'oliva</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i societat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb. de vedella (halal) amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Tallarines amb salsa de verdures</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p>	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal i amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p>	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				
<p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p>					
<p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p>					
<p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p>					
<p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p>					
<p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p>					
<p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>					



Link

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.



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de farina de cigró amb moniato-ceba i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs saltat amb xampinyons</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i sàcietat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de farina de cigró amb patata-calçot i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Tallarines amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb pèsols i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p>	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal (s/form..) i amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Truita de farina de cigró amb moniato-ceba i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p>	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de farina de cigró amb patata i ceba i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>				
<p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p>					
<p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p>					
<p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p>					
<p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p>					
<p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p>					
<p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Hamburguesa vegetal amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal i amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Pasta (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons (s/g) napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/g) (s/torrades)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza (s/g) de pernil dolç amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Maires andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb.mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de pernil país (s/form.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb s.tom., i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb. mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom al forn puré de poma (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de pernil país (s/form.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb s.tom., i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>7</p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamb. de vedella amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>14</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Truita de patata i calçot amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Crema La Fageda</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Arròs a la cassola amb peix</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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.



Link

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