



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 enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciams i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i societat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons italiana</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i olives</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 mong.seques amb torrades i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Pollastre al curri suau</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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</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 enciams variats</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>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>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>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba (ou b.cuit) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba (ou b.cuit) amb enciam i cogom.</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades) i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb 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 fresc</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana (ou b.cuit) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</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 pat. i ceba (ou b.cuit) enciams variats</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 (s/formatge)</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Llom planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures (s/formatge)</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades) i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espag. amb salsa de tom. i toc de remol., (s/formatge)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Pollastre planxa amb enciams variats</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 (s/formatge)</p> <p>Llom planxa 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>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/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 arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Llom planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Cuscús amb verdures de temporada a daus</p> <p>Pollastre planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., 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 arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi mb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llom al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espag. amb salsa de tom. i toc de remol., (s/formatge)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Pollastre planxa 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 (s/formatge)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i societat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures (s/formatge)</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades) i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb 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 fresc</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espag. amb salsa de tom. i toc de remol., (s/formatge)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</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 enciams variats</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>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>5</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs amb oli i orenga</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>7</p> <p>Bledes i patata amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (tom., natural)</p> <p>Fruita de temporada</p>
		<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb amb enciam i tomàquet</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>12</p> <p>Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i raves</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>13</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i societat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Pasta saltada amb daus de carbassó</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciams variats</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>19</p> <p>Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida (s/oli d'alls tendres)</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</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>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb arròs blanc</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>25</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Pizza gall dindi (tom., natural) enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i raves</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>27</p> <p>Arròs saltat amb daus de carbassó</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i tomàquet</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>
<p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p>	<p>31</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciams variats</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)</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>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Falafels amb s.iogurt amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (halal) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i societat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</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 mong.seques amb torrades i crudités de verd.</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburg. vedella (halal) amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Pollastre (halal) al curri suau</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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo., vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguets amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb s.iogurt amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</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 enciams variats</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 enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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 enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (halal) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburg. de vedella (halal) amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</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 mong.seques amb torrades i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburg.vedella (halal) amb amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Pollastre (halal) al curri suau</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo., vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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 enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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>Arròs napolitana</p> <p>Falafels amb s.iogurt amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</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>Crema de pastanaga</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Mandonguilles vegetals al curri suau</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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo., vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb s.iogurt enciam i olives</p> <p>Iogurt natural</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 enciams variats</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 enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Botifarra al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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 enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Llom arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrans guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades) i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Mandonguilles vegetals al curri suau</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo., vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Lluç a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrans guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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 enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</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 (s/torrades) i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Pollastre al curri suau</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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>Tallarines amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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 enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Falafels amb s.iogurt amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</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 mong.seques amb torrades i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Mandonguilles vegetals al curri suau</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo., vegetal amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Lluç a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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 (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada (s/g) enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons (s/g) amb verdures de temporada</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mong.seques (s/g-torrades) i crudités verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada (s/g) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb verdures</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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza (s/g) de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguets (s/g) amb salsa de tom., i toc de remol.,</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/g) amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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 (s/formatge)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures (s/formatge)</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades) i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espag. amb salsa de tom. i toc de remol., (s/formatge)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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 d'arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní fresc</p> <p>Macarrons (p.arròs) amb bolo., de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10</p> <p>Sopa de galets (p.arròs)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Macarrons (p.arròs) amb salsa napolitana</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Pollastre planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llom planxa amb enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons (p.arròs) amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis (p.arròs) italiana</p> <p>Llenguadina arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llom al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs blanc amb oli i alf., fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní fresc</p> <p>Pollastre al forn amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis (p.arròs) amb salsa de tom., i toc de remol.,</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>				

En els nostres menús prioritzen 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 enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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 enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita paisana amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella amb ceba caramel., i enciam</p> <p>logurt natural</p>
	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb enciam i cogombre</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 mong.seques amb torrades i crudités de verd.</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Pollastre al curri suau</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>24</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>
	<p>31</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</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 (s/formatge)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Bleda, patata i pastanaga 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>Arròs napolitana</p> <p>Falafels (s/s.iogurt) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs saltat amb verdures</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures (s/formatge)</p> <p>Truita farina de cigró amb porro-ceba, enciam i cogom.</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>Crema de pastanaga</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 CUINA ÍNDIA</p> <p>Arròs basmati amb comí</p> <p>Mandonguilles vegetals al curri suau</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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo., vegetal amb enciam i cogombr (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Pasta saltada amb verdures (s/formatge)</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espag. amb salsa de tom., i toc de remol., (s/formatge)</p> <p>Falafels (s/s.iogurt) enciam i olives</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-ceba, i enciams</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

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