



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Amanida de lleties Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina a l'andalus amb enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties estofades Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresques a l'andalus amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Espirals italiana Croquetes casolanes bolets, enciam i vinagreta Fruita de temporada	2 Arròs amb salsa de pastanaga Lluç a la llimona amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Mongeta i patata bullida Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
6 Vichyssoise Sípia a la planxa amb llit de patata Fruita de temporada	7 Salmorejo Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	8 Amanida de cigrons Broqueta vegetal amb formatge, enciam i b.moro logurt natural	9 Albergínia farcida Hamburguesa d'arròs i lleties amb amanida Fruita de temporada	10 Escalivada de verdures Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
13 Tallarines de carbassó amb pesto d'alfàbrega Ous durs amb s.tomàquet i daus de moniato Fruita de temporada	14 Graella de verdures Llom al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	15 Pèsols saltats amb pernil Hamburguesa de verdures amb amanida Fruita de temporada	16 Crema de carbassa amb pipes Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet a daus i orenga Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de pastanaga Filet de lluç i ceba al forn amb amanida logurt natural
20 Espaguetis amb saltats amb bolets Bunyols de bacallà amb amanida Fruita de temporada	21 Bròquil amb patata bullida Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre logurt natural	22 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	23 Crêpe d'espinacs i formatge Calamarcets a la planxa amb pastanaga i olives Fruita de temporada	24 Crema de verdures amb crostons de pa Remenat de xampinyons i gambetes, enciam i tomàquet Fruita de temporada
27 Arròs amb carbassa saltada Mandonguilles de lleties amb samfaina Fruita de temporada	28 Crema de moniato Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	29 Cigrons amb espinacs Aletes de pollastre al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	30 Espirals saltats amb verdures Truita d'albergínia amb enciam i pastanaga logurt natural	31 CASTANYADA Mongeta i patata bullida Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit Fruita de temporada



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Amanida de lleties Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i b.moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties estofades Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb orenga fresca, xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Amanida de lleties Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i b.moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bledes i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties estofades Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb orenga fresca, xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Amanida de lleties Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i b.moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties estofades Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb orenga fresca, xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	2 Amanida de lleties Hamburguesa vedella (halal) a la planxa amb xips iogurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles vedella (halal) amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades Pollastre (halal) al forn amb enciam i tomàquet iogurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre (halal) amb s.verdures i patata panadera iogurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de vedella (halal) amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties estofades Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresques a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de llegums Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre (halal) a l'allet, enciam i vinagreta llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Pollastre (halal) al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella (halal) Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre (halal) rostit amb xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Amanida d'arròs Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de verdures Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum (s/llenties) Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
20 Espaguetis amb oli i orenga Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresques a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Llom planxa amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	2 Amanida d'arròs Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)
6 Amanida de llacets Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (no kiwi)	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada (no kiwi)	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada (no kiwi)	9 Crema de porro Lluç al forn amb mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	10 Arròs amb salsa de verdures Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum (s/llenties) Fruita de temporada (no kiwi)	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Fruita de temporada (no kiwi)	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada (no kiwi)	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada (no kiwi)
20 Espaguetis amb oli i orenga Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresques a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada (no kiwi)
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	28 Verdura tricolor Llom planxa amb arròs integral Fruita de temporada (no kiwi)	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb xips Fruita de temporada (no kiwi) i panellets

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	2 Mongeta i patata bullida Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet (tom.s/pell) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
6 Amanida de llacets (tom.s/pell) Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	9 Crema de porro Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	10 Arròs amb oli i orenga Pollastre al forn amb enciam i tomàquet (tom.s/pell) logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	14 Crema de carbassó Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs (tom.s/pell) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
20 Espaguetis amb oli i orenga Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb pat., caliu Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	23 Mongeta i patata bullida Gall dindi planxa amb enciam i raves Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciams variats Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn, enciam i tom. (tom.s/pell) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	28 Verdura tricolor Llom planxa amb arròs integral Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	30 Escudella (s/cigrons) Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	31 CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre rostit amb orenga fresca, xips Fruita tolerada sense pell (no rosàcies) i logurt natural

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Amanida de lleties (s/g) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons (s/g) amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de pasta (s/g) Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i b.moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes (s/g) amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties (s/g) estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	16 Espaguetis (s/g) italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties (s/g) estofades Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	24 Macarrons (s/g) a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella (s/g) Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb orenga fresca, xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb verdures (s/tom.,) Fruita de temporada	2 Amanida de lleties (s/tom.,) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips iogurt natural	3 Macarrons integrals amb s.formatge (s/form.ratl.) Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada
6 Amanida de pasta (s/tom.,) Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i b.moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures (s/tom.,) Llom planxa amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades (s/tom.,) Pollastre al forn amb enciam i cogombre iogurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum (s/tom.,) Fruita de temporada	14 Cigrons guisats (s/tom.,) Pollastre amb salsa de verd., (s/tom.,) i pat., panadera iogurt natural	15 Amanida d'arròs (s/tom.,) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb salsa de pastga., (s/form.) Pollastre a la planxa amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Salsitxes de porc amb enciams variats Fruita de temporada
20 Lleties estofades (s/tom.,) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives iogurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amb pat., caliu Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures (s/tom.,) Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats (s/tom.,) Fruita de temporada	24 Macarrons amb oli i orenga (s/form.) Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciams variats Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral (s/tom.,) Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de pastanaga Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb orenga fresca, xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de carbassa Estofat de gall dindi Fruita de temporada	2 Amanida de lleties Hamburguesa de vedella a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
6 Amanida de llacets Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Paella de verdures Truita patata amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de porro Lluç al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Lleties estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera logurt natural	15 Amanida d'arròs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals italiana Truita de patata amb enciams i raves Fruita de temporada	17 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de vedella amb samfaina Fruita de temporada
20 Lleties estofades Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	21 Sopa d'arròs Maires fresques a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Estofat de llegums Fruita de temporada	23 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada
27 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	28 Verdura tricolor Lleties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Escudella Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre rostit amb xips Fruita de temporada i panellets

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.