

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

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspatxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
Iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida del temps
Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Lasanya de verdures i llegum
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps
Iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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.**



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

6
Arròs tres delícies de verdures (s/mong.verda)

Truita de porro i ceba amb amanida del temps

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

7
Amanida de cigrons tom., (s/pell)

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre forn (s/al·lèrg.) i daus de tom., (tom., s/pell) i ceba

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

1
Crema de carbassó (s/crotons de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida

Iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida

Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros (s/mong.verda)

Lasanya de verdures i llegum (s/al·lèrg.)

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

23
Crema de verdures (s/mong.verda)

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida

Iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Cigrons guisats

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

3
Amanida de lleties amb tom., (s/pell) i alfà., fresca

Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

10
Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro (s/mong.verda)

Lleties estofades amb arròs

Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)

31
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips

Iogurt ecològic

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 Gaspatxo (s/croston de pa) Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis (p.arròs) italiana Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	3 Amanida d'arròs amb tomàquet i alf., fresca Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Trita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta (p.arròs) Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de tomàquet Llom planxa amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons (p.arròs) a la napolitana Llom arreb. (s/al·lèrg.) i enciams variats Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Lasanya de verdures i carn (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
20 Sopa de pasta (p.arròs) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pstga., logurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (p.arròs) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons (p.arròs) integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Llom planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	31 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb 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

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba (ou b.cuit) amb amanida
Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata (ou b.cuit) amb amanida

Fruita de temporada

1
Gaspatxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida
Iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida del temps
Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Lasanya de verdures i llegum
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps
Iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb carbassa

Fruita de temporada

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida
Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat amb 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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.**



			1 Gaspatxo (s/crostats de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida Iogurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Truita a la francesa amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Lasanya de verdures i llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) 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 Gaspatxo (s/crostones de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Lasanya de verdures i llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb 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

6
Arròs tres delícies de verdures (s/mong.verda)

Truita de porro i ceba (ou b.cuit) amb amanida

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

7
Amanida de cigrons tom., (s/pell)

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre forn (s/al·lèrg.) daus de tom., (tom., s/pell) i ceba

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata (ou b.cuit) amb amanida

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

1
Crema de carbassó (s/crotons de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida

Iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida

Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros (s/mong.verda)

Lasanya de verdures i llegum (s/al·lèrg.)

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

23
Crema de verdures (s/mong.verda)

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida

Iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Cigrons guisats

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

3
Amanida de llenties amb tom., (s/pell) i alfà., fresca

Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

10
Festa

17
Llenties estofades

Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida

Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro (s/mong.verda)

Llenties estofades amb arròs

Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)

31
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips

Iogurt ecològic

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

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre (halal) al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre (halal) al curri amb daus de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

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

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspatxo amb crostons de pa

Hamburguesa vedella (halal) amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida del temps
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Lasanya de verdures i llegum
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps
iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega
Pollastre (halal) amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Llenties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre (halal) arrebossat 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 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Arròs saltat amb verdures Estofat de llegums Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Estofat de llegums Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Cigrans guisats Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (brou vegetal) Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels amb salsa de iogurt, i enciam Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrans guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Falafels amb salsa de iogurt, i 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 Gaspatxo (s/crostones de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties (s/g) amb tomàquet i alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals (s/g) amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Lasanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (s/g) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb 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 carbassó (s/ceba) Llom planxa amb enciams variats F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	2 Espaguetis (p.ref) amb oli i orenga (s/form..) Trita de patata (s/ceba) enciam i cogombre logurt sense lactosa i sense sucre	3 Amanida d'arròs (arròs, orenga, enciam i olives) Pollastre al forn (s/all)(s/al·lèrg.) enciam i raves F. (taronja, mandarina, síndria, meló)
6 Arròs amb oli i orenga Trita a la francesa amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	7 Amanida de pasta (p.ref) (pasta, oli, orenga i tonyina) Pollastre forn (s/all)(s/al·lèrg.) i pat. freg.(s/al·lèrg.) F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	8 Espirals (p.ref) amb oli i alfàbrega (s/form..) Llom planxa amb xampinyons planxa F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	9 Crema de carbassó (s/ceba) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb encia i raves logurt sense lactosa i sense sucre	10 Festa	
13 Macarrons (p.ref) amb oli i alfàbrega (s/form..) Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciams variats F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	14 Crema de patata (s/ceba) Pollastre forn (s/all)(s/al·lèrg.) i daus carbassó (s/ceba) F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	15 Arròs amb oli i orenga Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	16 Mongeta i patata bullida Llom al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, síndria, meló)		
20 Sopa de galets Pollastre forn (s/all)(s/al·lèrg.) enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	21 Arròs amb oli i orenga Llom planxa amb xampinyons planxa F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	22 Espirals (p.ref) amb oli i alfàbrega (s/form..) Trita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de bròquil (s/ceba) Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt sense lactosa i sense sucre	24 Mongeta i patata bullida Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	
27 Bròquil i patata bullida Pollastre planxa amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	28 Arròs amb oli i orenga Trita de patata (s/ceba) enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	29 Macarrons (p.ref) amb oli i alfàbrega (s/form..) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	30 Bledes i patata bullida Llom planxa amb enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, síndria, meló)	31 Crema de carbassó (s/ceba) Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips logurt sense lactosa i sense sucre	

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 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburg. vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Festa	
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada		
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vedella amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat 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

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom.,)
Fruita de temporada

13
Macarrons amb oli i orenga

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.,)
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix (s/tom.,)
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons (s/tom.,)

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn amb daus de carbassó
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom.,)

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida (s/tom.,)
Fruita de temporada

1
Crema de carbassó

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb oli i orenga

Saltat de mongetes seques amb verdures (s/tom.,)
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures (s/tom.,)

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida (s/tom.,)
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques (s/tom.,)

Truita paisana amb amanida (s/tom.,)
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida (s/tom.,)
Fruita de temporada

2
Espaguetis amb oli i orenga

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.,)
Iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida (s/tom.,)
Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Lasanya de verdures i llegum (s/tom.,)
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresq. andalusa i amanida (s/tom.,)
Iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats (s/tom.,)
Fruita de temporada

3
Amanida de lleties amb alf., fresca (s/tom.,)

Pollastre amb salsa de verdures (s/tom.,)
Fruita de temporada

10

Festa

17
Lleties estofades (s/tom.,)

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.,)
Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs (s/tom.,)
Fruita de temporada

31
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat 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.

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