



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
VichyssoiseSípia a la planxa amb llit de patata
Fruita de temporada

13

Festa

20
Crema de verdures amb crostons de pa
Remenat de xampinyons i gambetes, enciam i tomàquet
Fruita de temporada27
Arròs amb carbassa saltadaMandonguilles de llenties amb samfaina
Fruita de temporada7
Salmorejo
Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada14
Graella de verdures
Llom al forn amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada21
Bròquil amb patata bullida
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural28
Crema de moniato
Lluç a la planxa amb amanida
Fruita de temporada1
Espirals italiana
Croquetes casolanes bolets, enciam i vinagreta
Fruita de temporada8
Escalivada de verdures
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
logurt natural15
Pèsols saltats amb pernil
Hamburguesa de verdures amb amanida
Fruita de temporada22
Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada29
Cigrans amb espinacs
Aletes de pollastre al forn amb enciam i olives negres
Fruita de temporada2
Mongeta i patata bullida
Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada9
Albergínia farcida
Hamburguesa d'arròs i llenties amb amanida
Fruita de temporada16
Crema de carbassa amb pipes
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet a daus i orenga
Fruita de temporada23
Crêpe d'espinacs i formatge
Calamarcets a la planxa amb pastanaga i olives
Fruita de temporada30 **CASTANYADA**
Mongeta i patata bullidaHamburguesa mixta amb tomàquet amanit
Fruita de temporada3
Arròs amb salsa de pastanaga
Lluç a la llimona amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

10

Festa

17
Arròs amb salsa de pastanaga
Filet de lluç i ceba al forn amb amanida
logurt natural24
Espaguetis amb saltats amb bolets
Bunyols de bacallà amb amanida
Fruita de temporada

31

Festa

DIVENDRES

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

A stylized illustration of a chef and a young girl in a kitchen. The chef, on the left, wears a white hat and apron over a dark shirt, and is chopping a red pepper on a blue cutting board. The girl, on the right, has pigtails and is holding a red apple. On the table are various vegetables: a bowl of tomatoes, a purple eggplant, a carrot, and a green pepper. The background features blue windows with white panes.

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, conviure 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.			1 Gaspatxo (s/crostones de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form..) Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt de soja	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 (s/form..) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt de soja	10 Festa
	13 Festa	14 Macarrons a la napolitana Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam 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 Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt de soja
	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 de soja	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada
El missatge és clar: alimentar-se bé és cuidar-se. 	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/form..) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	31 Festa
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
Festa

20
Sopa de galets (brou vegetal)

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
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
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
Gaspaxo 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

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

23
Crema de verdures

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

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre (halal) arrebossat amb xips
Fruita de temporada i panellets

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre (halal) 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
Festa

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
Festa20
Sopa de galets (brou vegetal)

Truita a la francesa amb
enciam i cogombre
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli
d'alls tendres
Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada7
Amanida de pasta

Hamburguesa vegetal amb
patates fregides
Fruita de temporada

14
Macarrons a la napolitana
Falafels amb salsa de iogurt i
enciam
Fruita de temporada21
Arròs integral amb salsa de
remolatxa
Hamburguesa vegetal amb
ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada28
Arròs amb salsa de pastanaga
i ceba
Truita de patata amb amanida
del temps
Fruita de temporada1
Gaspaxo amb crostons de pa

Hamburguesa vegetal amb
enciams variats
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de
tomàquet
Saltat de mongetes seques
amb verdures
Fruita de temporada15
Arròs integral amb salsa de
verdures
Cigrons guisats
Fruita de temporada22
Estofat de mongetes seques
Truita paisana amb amanida
del temps
Fruita de temporada29
Macarrons integrals amb pesto
d'espínacs
Mandonguilles vegetals amb
xampinyons
Fruita de temporada2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga
Falafels amb salsa de iogurt
amb amanida del temps
iogurt ecològic16
Verdura de temporada amb oli
de porros
Hamburguesa vegetal planxa
amb salsa de poma
Fruita de temporada23
Crema de verdures
Falafels amb salsa de iogurt,
enciam i pstga.,
iogurt ecològic30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i
carbassa
Falafels amb salsa de iogurt, i
xips
Fruita de temporada i panellets3
Arròs saltat amb verdures

Estofat de llegums
Fruita de temporada

10
Festa17
Llenties estofades
Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic24
Verdura tricolor amb oli de
porro
Llenties estofades amb arròs i
toc de comí
Fruita de temporada31
Festa

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

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

13
Festa

20
Sopa de galets (s/g)

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

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada (s/g) de peix

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

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

14
Macarrons (s/g) a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
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

Trita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crostones de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals (s/g) amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
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

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana 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

2
Espaguetis (s/g) italiana

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives
logurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

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

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pstga.,
logurt ecològic

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

3
Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alf., fresca

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

10
Festa

17
Lleties (s/g) estofades

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades (s/g) amb arròs
Fruita de temporada

31
Festa

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.

DIVENDRES

An illustration of a chef and a child in a kitchen. The chef, on the left, wears a white chef's hat and a white apron over a black shirt. He is holding a red bell pepper and a knife, preparing it on a blue cutting board. The child, on the right, has pigtails and is wearing a black shirt. She is holding a red bowl filled with green leafy vegetables. In the foreground, there is a basket of red tomatoes, a purple eggplant, and two carrots. The background shows a kitchen with blue cabinets and a window.

Festa

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT



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 Gaspaxo amb crostons 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 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 Festa	14 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Llenguadina al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (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 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 Llenguadina al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat amb xips Fruita de temporada i panellets	31 Festa	

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.

An illustration of a chef and a young girl in a kitchen. The chef, wearing a white hat and apron, is cutting a red pepper on a blue cutting board. The girl, with pigtails, is holding a red bowl and a red apple. On the counter are various vegetables: a head of lettuce, a bowl of tomatoes, a purple eggplant, and two carrots. The background shows blue windows.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT



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 Gaspaxo amb crostons de pa	2 Espaguetis italiana	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega
			Hamburg. vedella amb mongetes seques	Truita de patata i ceba amb amanida del temps	Pollastre amb salsa de verdures
			Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures	7 Amanida de cigrons	8 Espirals amb salsa de tomàquet	9 Crema de pastanaga	10 Festa	
Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Pollastre al forn amb patates fregides	Saltat de mongetes seques amb verdures	Llenguadina andalusa amb amanida del temps		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic		
13 Festa	14 Macarrons a la napolitana	15 Arròs integral amb salsa de verdures	16 Verdura de temporada amb oli de porros	17 Lleties estofades	
	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps	Hamburg. vedella amb salsa de poma		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
20 Sopa de galets	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa	22 Estofat de mongetes seques	23 Crema de verdures	24 Verdura tricolor amb oli de porro	
Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Hamburg. vedella amb ceba caramel·litazada i enciam	Truita paisana amb amanida del temps	Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic		
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs	30 Crema de mongetes seques i carbassa	31 Festa	
Fideuada de peix	Truita de patata amb amanida del temps	Lluç al forn amb amanida del temps	Pollastre arrebossat amb xips		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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.

An illustration of a chef and a child in a kitchen. The chef, wearing a white hat and apron, is cutting a red pepper on a blue cutting board. The child, with pigtails, is holding a red bowl filled with green vegetables. In the foreground, there is a basket of tomatoes, a purple eggplant, and two carrots. The background shows a window with blue panes.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT