







**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**

|                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                |                                                                                                                                               | <b>1</b><br>Gaspatxo (s/crostones de pa)<br><br>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                  | <b>2</b><br>Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) italiana<br><br>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida<br>logurt ecològic                                         | <b>3</b><br>Amanida d'arròs amb tomàquet i alfà., fresca<br><br>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>6</b><br>Arròs tres delícies de verdures<br><br>Llom planxa amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                    | <b>7</b><br>Amanida de pasta d'arròs (s/al·lèrg.)<br><br>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)<br>Fruita de temporada | <b>8</b><br>Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa de tomàquet<br><br>Lluç planxa amb amanida del temps<br>Fruita de temporada            | <b>9</b><br>Crema de pastanaga<br><br>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida<br>logurt ecològic                                                  | <b>10</b><br>Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (no mong.verda)<br><br>Arròs a la cassola amb magre de porc<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>13</b><br>Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) a la napolitana<br><br>Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida<br>Fruita de temporada | <b>14</b><br>Crema de moniato i carbassa<br><br>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba<br>Fruita de temporada             | <b>15</b><br>Arròs integral amb salsa de verdures<br><br>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida<br>Fruita de temporada | <b>16</b><br>Verdura de temporada amb oli de porros (no mong.verda)<br><br>Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps<br>Fruita de temporada       | <b>17</b><br>Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb oli i orenga<br><br>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps<br>logurt ecològic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>20</b><br>Sopa de pasta d'arròs (s/al·lèrg.)<br><br>Pollastre a l'allet amb amanida del temps<br>Fruita de temporada        | <b>21</b><br>Arròs integral amb salsa de remolatxa<br><br>Llom planxa amb enciams variats<br>Fruita de temporada                              | <b>22</b><br>Bròquil i patata bullida<br><br>Lluç planxa amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                                   | <b>23</b><br>Crema de verdures (no mong.verda)<br><br>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida<br>logurt ecològic                                  | <b>24</b><br>Verdura tricolor amb oli de porro (no mong.verda)<br><br>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>27</b><br>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba<br><br>Pollastre (s/al·lèrg.) amb amanida<br>Fruita de temporada              | <b>29</b><br>Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb oli i orenga<br><br>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida<br>Fruita de temporada                  | <b>30</b><br>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca<br><br>Llom planxa amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                     | <b>31</b> <b>CASTANYADA</b><br>Crema de carbassa<br><br>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips<br>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.) | <b>31</b><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |

**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

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               | <div>1</div> <div>Gaspatxo (s/crostones de pa)</div> <div>Botifarra al forn amb mongetes seques</div> <div>Fruita de temporada</div>                            | <div>2</div> <div>Espaguetis italiana (s/form.,.)</div> <div>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</div> <div>logurt de soja</div>                                                            | <div>3</div> <div>Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca</div> <div>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</div> <div>Fruita de temporada</div> |
| <div>6</div> <div>Arròs tres delícies de verdures</div> <div>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>7</div> <div>Amanida de cigrons</div> <div>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)</div> <div>Fruita de temporada</div>            | <div>8</div> <div>Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.,.)</div> <div>Saltat de mongetes seques amb verdures</div> <div>Fruita de temporada</div>             | <div>9</div> <div>Crema de pastanaga</div> <div>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</div> <div>logurt de soja</div>                                                                         | <div>10</div> <div>Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</div> <div>Arròs a la cassola amb magre de porc</div> <div>Fruita de temporada</div>              |
| <div>13</div> <div>Macarrons a la napolitana (s/form.,.)</div> <div>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>14</div> <div>Crema de moniato i carbassa</div> <div>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba</div> <div>Fruita de temporada</div>     | <div>15</div> <div>Arròs integral amb salsa de verdures</div> <div>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>16</div> <div>Verdura de temporada amb oli de porros</div> <div>Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                 | <div>17</div> <div>Lleties estofades</div> <div>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</div> <div>logurt de soja</div>                                  |
| <div>20</div> <div>Sopa de galets</div> <div>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                    | <div>21</div> <div>Arròs integral amb salsa de remolatxa</div> <div>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>22</div> <div>Estofat de mongetes seques</div> <div>Truita paisana amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                              | <div>23</div> <div>Crema de verdures</div> <div>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida</div> <div>logurt de soja</div>                                                                         | <div>24</div> <div>Verdura tricolor amb oli de porro</div> <div>Lleties estofades amb arròs</div> <div>Fruita de temporada</div>                               |
| <div>28</div> <div>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</div> <div>Truita de patata amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>  | <div>29</div> <div>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form.,.)</div> <div>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>30</div> <div>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</div> <div>Cigrons guisats</div> <div>Fruita de temporada</div>                                       | <div>31</div> <div>CASTANYADA</div> <div>Crema de mongetes seques i carbassa</div> <div>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips</div> <div>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</div> | <div>31</div> <div>Festa</div>                                                                                                                                 |

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**

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | <div>1</div> <div>Crema de carbassó</div> <div>Botifarra al forn amb mongetes seques</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                                                 | <div>2</div> <div>Espaguetis italiana</div> <div>Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>logurt ecològic</div>                                                                 | <div>3</div> <div>Amanida de lleties am alfà., fresca (s/tom., cru)</div> <div>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div> |
| <div>6</div> <div>Arròs tres delícies de verdures</div> <div>Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div> | <div>7</div> <div>Amanida de cigrons (s/tom., cru)</div> <div>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>       | <div>8</div> <div>Espirals amb salsa de tomàquet</div> <div>Saltat de mongetes seques amb verdures</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                                   | <div>9</div> <div>Crema de pastanaga</div> <div>Lleng. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru)</div> <div>logurt ecològic</div>                                                               | <div>10</div> <div>Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</div> <div>Arròs a la cassola amb magre de porc</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                |
| <div>13</div> <div>Macarrons a la napolitana</div> <div>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                 | <div>14</div> <div>Crema de moniato i carbassa</div> <div>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                     | <div>15</div> <div>Arròs integral amb salsa de verdures</div> <div>Lluç al forn (s/al·lèrg.) saltat de porro i amanida (s/tom., cru)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div> | <div>16</div> <div>Verdura de temporada amb oli de porros</div> <div>Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                                    | <div>17</div> <div>Lleties estofades</div> <div>Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>logurt ecològic</div>                                          |
| <div>20</div> <div>Sopa de galets</div> <div>Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                    | <div>21</div> <div>Arròs integral amb salsa de remolatxa</div> <div>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>          | <div>22</div> <div>Estofat de mongetes seques</div> <div>Truita paisana amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                                    | <div>23</div> <div>Crema de verdures</div> <div>Maires fresq. andal. (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru)</div> <div>logurt ecològic</div>                                                          | <div>24</div> <div>Verdura tricolor amb oli de porro</div> <div>Lleties estofades amb arròs</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                                 |
| <div>27</div> <div>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</div> <div>Truita de patata amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>  | <div>28</div> <div>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)</div> <div>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida (s/tom., cru)</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div> | <div>29</div> <div>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca</div> <div>Cigrons guisats</div> <div>Fruita de temporada (no pinya)</div>                                                 | <div>30</div> <div>CASTANYADA</div> <div>Crema de mongetes seques i carbassa</div> <div>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips</div> <div>Fruita (no pinya) i postres dolces (s/al·lèrg.)</div> | <div>31</div> <div>Festa</div>                                                                                                                                              |

**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**

|                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                                                                                       | <b>1</b><br>Gaspatxo (s/crostones de pa)<br><br>Botifarra al forn amb mongetes seques<br>Fruita de temporada                            | <b>2</b><br>Espaguetis italiana<br><br>Truita de patata i ceba amb amanida del temps<br>iogurt ecològic                                                                   | <b>3</b><br>Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca<br><br>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada |
| <b>6</b><br>Arròs tres delícies de verdures<br><br>Truita de porro i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | <b>7</b><br>Amanida de cigrons<br><br>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)<br>Fruita de temporada            | <b>8</b><br>Espirals amb salsa de tomàquet<br><br>Saltat de mongetes seques amb verdures<br>Fruita de temporada                         | <b>9</b><br>Crema de pastanaga<br><br>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida<br>iogurt ecològic                                                                    | <b>10</b><br>Verdura tricolor amb oli d'all i julivert<br><br>Arròs a la cassola amb magre de porc<br>Fruita de temporada              |
| <b>13</b><br>Macarrons a la napolitana<br><br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada             | <b>14</b><br>Crema de moniato i carbassa<br><br>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba<br>Fruita de temporada     | <b>15</b><br>Arròs integral amb salsa de verdures<br><br>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida<br>Fruita de temporada | <b>16</b><br>Verdura de temporada amb oli de porros<br><br>Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)<br>Fruita de temporada                                             | <b>17</b><br>Lleties estofades<br><br>Truita de patata i ceba amb amanida del temps<br>iogurt ecològic                                 |
| <b>20</b><br>Sopa de galets<br><br>Pollastre a l'allet amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                    | <b>21</b><br>Arròs integral amb salsa de remolatxa<br><br>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam<br>Fruita de temporada | <b>22</b><br>Estofat de mongetes seques<br><br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                              | <b>23</b><br>Crema de verdures<br><br>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida<br>iogurt ecològic                                                                    | <b>24</b><br>Verdura tricolor amb oli de porro<br><br>Lleties estofades amb arròs<br><br>Fruita de temporada                           |
| <b>27</b><br>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba<br><br>Truita de patata amb amanida del temps<br>Fruita de temporada  | <b>29</b><br>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)<br><br>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida<br>Fruita de temporada      | <b>30</b><br>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca<br><br>Cigrons guisats<br>Fruita de temporada                                       | <b>31</b> <b>CASTANYADA</b><br>Crema de mongetes seques i carbassa<br><br>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips<br>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.) | <b>31</b><br><br><br><b>Festa</b>                                                                                                      |

**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                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   | 1<br>Gaspatxo (s/crostats de pa)<br><br>Botifarra al forn amb mongetes seques<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)                                   | 2<br>Espaguetis italiana<br><br>Truita de patata i ceba amb amanida del temps<br>logurt ecològic                                                                    | 3<br>Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca<br>Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada (no mango-papaia) |
| 6<br>Arròs tres delícies de verdures<br><br>Truita de porro i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada (no mango-papaia) | 7<br>Amanida de cigrons<br><br>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)             | 8<br>Espirals amb salsa de tomàquet<br><br>Llom planxa amb amanida del temps<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)                                    | 9<br>Crema de pastanaga<br><br>Pollastre arreb. arreb (s/al·lèrg.) amb amanida<br>logurt ecològic                                                                   | 10<br>Verdura tricolor amb oli d'all i julivert<br>Arròs a la cassola amb magre de porc<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)              |
| 13<br>Macarrons a la napolitana<br><br>Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)              | 14<br>Crema de moniato i carbassa<br><br>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)      | 15<br>Arròs integral amb salsa de verdures<br><br>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida<br>Fruita de temporada (no mango-papaia) | 16<br>Verdura de temporada amb oli de porros<br><br>Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)                            | 17<br>Lleties estofades<br><br>Truita de patata i ceba amb amanida del temps<br>logurt ecològic                                               |
| 20<br>Sopa de galets<br><br>Pollastre a l'allet amb amanida del temps<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)                    | 21<br>Arròs integral amb salsa de remolatxa<br><br>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)  | 22<br>Estofat de mongetes seques<br><br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)                                    | 23<br>Crema de verdures<br><br>Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida<br>logurt ecològic                                                                              | 24<br>Verdura tricolor amb oli de porro<br><br>Gall dindi al forn amb arròs i toc de comí<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)            |
| 27<br>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba<br><br>Truita de patata amb amanida del temps<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)  | 29<br>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)<br><br>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida<br>Fruita de temporada (no mango-papaia) | 30<br>Bledes i patata amb oli d'alf., fresca<br><br>Llom planxa amb amanida del temps<br>Fruita de temporada (no mango-papaia)                           | 31 <b>CASTANYADA</b><br>Crema de mongetes seques i carbassa<br>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips<br>Fruita (no mango-papaia) 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**

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               | <div>1</div> <div>Gaspatxo amb crostons de pa</div> <div>Botifarra al forn amb mongetes seques</div> <div>Fruita de temporada</div>                          | <div>2</div> <div>Espaguetis italiana</div> <div>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</div> <div>logurt ecològic</div>                                        | <div>3</div> <div>Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega</div> <div>Pollastre amb salsa de verdures</div> <div>Fruita de temporada</div>     |
| <div>6</div> <div>Arròs tres delícies de verdures</div> <div>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>7</div> <div>Amanida de cigrons</div> <div>Pollastre al forn amb patates fregides</div> <div>Fruita de temporada</div>                                   | <div>8</div> <div>Espirals amb salsa de tomàquet</div> <div>Llom planxa amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                           | <div>9</div> <div>Crema de pastanaga</div> <div>Llenguadina andalusa amb amanida del temps</div> <div>logurt ecològic</div>                                            | <div>10</div> <div>Verdura tricolor amb oli d'all i julivert</div> <div>Arròs a la cassola amb magre de porc</div> <div>Fruita de temporada</div> |
| <div>13</div> <div>Macarrons a la napolitana</div> <div>Llom arrebossat amb amanida</div> <div>Fruita de temporada</div>                       | <div>14</div> <div>Crema de moniato i carbassa</div> <div>Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba</div> <div>Fruita de temporada</div>                 | <div>15</div> <div>Arròs integral amb salsa de verdures</div> <div>Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>16</div> <div>Verdura de temporada amb oli de porros</div> <div>Llom al forn amb salsa de poma</div> <div>Fruita de temporada</div>                               | <div>17</div> <div>Lleties estofades</div> <div>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</div> <div>logurt ecològic</div>                    |
| <div>20</div> <div>Sopa de galets</div> <div>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                    | <div>21</div> <div>Arròs integral amb salsa de remolatxa</div> <div>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>22</div> <div>Estofat de mongetes seques</div> <div>Truita paisana amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                           | <div>23</div> <div>Crema de verdures</div> <div>Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps</div> <div>logurt ecològic</div>                                      | <div>24</div> <div>Verdura tricolor amb oli de porro</div> <div>Gall dindi al forn amb arròs i toc de comí</div> <div>Fruita de temporada</div>   |
| <div>27</div> <div>Arròs amb salsa de pastanaga i ceba</div> <div>Truita de patata amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>  | <div>28</div> <div>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs</div> <div>Lluç al forn amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                | <div>29</div> <div>Bledes i patata amb oli d'alfàbrega</div> <div>Llom planxa amb amanida del temps</div> <div>Fruita de temporada</div>                     | <div>30</div> <div>CASTANYADA</div> <div>Crema de mongetes seques i carbassa</div> <div>Pollastre arrebossat amb xips</div> <div>Fruita de temporada i panellets</div> | <div>31</div> <div>Festa</div>                                                                                                                    |

**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 (135g-3R)

Truita de porro i ceba (35g pat.forn-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**13**  
Macarrons a la napolitana (100g pasta-2,5R)

Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**20**  
Sopa de galets (80g pasta-2R)

Pollastre a l'allet amb amanida i pat.caliu (35g-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**27**  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba (135g-3R)

Truita de patata (35g pat.forn-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**7**  
Amanida de cigrons (150g lleg.-3R)

Pollastre al forn amb pat., fregides (30g pat.freg.-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**14**  
Crema de carbassa (65g pat.-1R, 100g carb.-0,5R)

Pollastre al forn amb daus de tomàquet i arròs (67,5g-1,5R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**21**  
Arròs integral amb salsa de remolatxa (135g arròs-3R)

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**28**  
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (120g pasta-3R)

Lluç al forn amb amanida i pat.caliu (35g-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**1**  
Crema de verdures de temporada (65g pat.-1R)  
  
Botifarra al forn amb mongetes seques (100g.lleg.-2R)  
  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**8**  
Espirals amb salsa de tomàquet (100g pasta-2,5R)  
  
Saltat de mong. seques (75g lleg.-1,5R) amb verd.,  
  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**15**  
Arròs integral amb salsa de verdures (135g-3R)

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**22**  
Estofat de mongetes seques (150g lleg.-3R)

Truita paisana (35g pat.forn-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**29**  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (65g pat.-1R)

Cigrons guisats (150g lleg.-3R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**2**  
Espaguetis italiana (100g pasta-2,5R)  
  
Truita de patata i ceba (35g pat.forn-1R) amb amanida  
  
Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

**9**  
Crema de pastanaga (65g pat.-1R, 100g past.-0,5R)  
  
Llenguadina andalusa amb amanida i arròs (90g-2R)  
  
Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

**16**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (65g pat.-1R)

Llom al forn amb arròs (90g-2R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**23**  
Crema de verdures de temporada (65g pat.-1R)

Maires fresq. andalusa, amanida i arròs (90g-2R)

Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (50gr-2,5R)

**30** **CASTANYADA**  
Cr.mong.seq. i carb. (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R)

Pollastre arrebossat amb xips (20g - 1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**3**  
Amanida de lleties (150g lleg.-3R)  
  
Pollastre amb salsa de verdures  
  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (40gr-2R)

**10**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (65g pat.-1R)  
  
Arròs cassola (135g arròs-3R) i magre de porc  
  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**17**  
Lleties estofades (125g lleg.-2,5R)

Truita de patata i ceba (35g pat.forn-1R) amb amanida

Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

**24**  
Verdura tricolor amb oli de porro (65g pat.-1R)

Lleties estofades amb arròs i toc de comí (150g lleg.-3R)

Fruita de temporada (1R - veure nota\*) - PA (20gr-1R)

**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. És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja, i pinya, 100g de kiwi, pera, i prunes, 75g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. Oferim pa integral



## 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 (verdures a part)

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

**13**  
Macarrons a la napolitana (salsa a part)

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**  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba (salsa a part)

Truita de patata amb amanida del temps  
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 (salsa a part)

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

**28**  
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (salsa a part)

Lluç al forn amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**1**  
Crema de carbassó  
  
Botifarra al forn amb mongetes seques  
Fruita de temporada

**8**  
Espirals amb salsa de tomàquet (salsa a part)

Mongetes bullides amb oli d'oliva  
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**  
Mongetes bullides amb oli d'oliva

Truita paisana amb amanida del temps  
Fruita de temporada

**29**  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (verdures a part)

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Fruita de temporada

**2**  
Espaguetis italiana (salsa a part)  
  
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 (verdures a part)

Llom al forn 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 arrebossat amb xips  
Fruita de temporada i panellets

**3**  
Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega  
  
Pollastre amb salsa de verdures  
Fruita de temporada

**10**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (verdures a part)

Arròs a la cassola amb magre de porc  
Fruita de temporada

**17**  
Llenties bullides amb oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida del temps  
Iogurt ecològic

**24**  
Verdura tricolor amb oli de porro (verdures a part)

Llenties 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**  
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam  
Fruita de temporada

**20**  
Sopa de galets (brou vegetal)

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

**28**  
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps  
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

**29**  
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn 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

**30**  
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats  
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) planxa amb salsa de poma  
Fruita de temporada

**23**  
Crema de verdures

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

**31** **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**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb carn de pollastre (halal)  
Fruita de temporada

**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.





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**