

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 Arròs integral amb s.tomàquet Lluç al forn amb llimona i enciams variats logurt natural	2 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Pèsols amb patata Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
6 Arròs amb salsa de verdures Lluç al forn amb patata, ceba, amb enciam i xerris Fruita de temporada	7 Mongeta i patata bullida Mandonguilles de vedella amb pomodoro, enciam i b.moro logurt natural	8 Cigrons estofats amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Crema de verdures Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	10 Sopa de pasta Pollastre al forn a llimona amb patates deluxe Fruita de temporada
13 Arròs amb s.tomàquet Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga fresca Fruita de temporada	14 Crema de verdures Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i xerris Fruita de temporada	16 Coliflor i patata Estofat de vedella amb xampinyons, enciam i olives Fruita de temporada	17 Espaguetis amb salsa pesto Lluç al forn amb ceba i tomàquet, enciam i b.moro logurt natural
20 Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Crema de carbassó Rostit de carn magra de porc, enciam i olives Fruita de temporada	22 Macarrons amb salsa de carbassa i poma rostida Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris logurt natural	23 Mongeta, pstga., i patata Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga Fruita de temporada
27 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i xerris Fruita de temporada	28 Crema de pastanaga amb crostons Hamburgu. vedella planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Arròs amb verdures Bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Bròquil i patata Gall dindi estofat amb xampinyons, enciam i pastga., Fruita de temporada	31 CASTANYADA Pasta amb s.tomàquet i formatge Pollastre amb salsa de moniato i xips logurt natural

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

OCTUBRE

*El menjador escolar
i la teva salut*

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Arròs integral amb s.tomàquet

Lluç al forn amb llimona,
enciams variats
logurt natural

2

Llenties estofades amb
verdures

Truita de patata i ceba enicam
i pastanaga
Fruita de temporada

3

Pèsols amb patata

Salsitxes de porc al forn amb
enciam i olives
Fruita de temporada

6

Arròs amb salsa de verdures

Lluç al forn amb patata, ceba,
amb enciam i xerris
Fruita de temporada

7

Mongeta i patata bullida

Mandonguilles de vedella amb
enciam i b.moro
logurt natural

8

Cigrons estofats amb verdures

Truita d'espínacs amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

9

Crema de verdures

Pasta integral amb bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

10

Sopa de pasta

Pollastre al forn a llimona amb
patates deluxe
Fruita de temporada

13

Arròs amb s.tomàquet

Hamburguesa vegetal amb
bastonets de pastanaga fresca
Fruita de temporada

14

Crema de verdures

Pollastre al forn, herbes
provençals, enciams i olives
Fruita de temporada

15

Cigrons estofats amb verdures

Truita de patata i ceba amb
enciam i xerris
Fruita de temporada

16

Coliflor i patata

Estofat de vedella amb
xampinyons, enciam i olives
Fruita de temporada

17

Espag. (s/g) amb oli i alfàbrega
fresca (s/form.,)

Lluç al forn amb ceba i
tomàquet, enciam i b.moro
logurt natural

20

Llenties estofades amb
verdures

Truita a la francesa amb
enciam i cogombre
Fruita de temporada

21

Crema de carbassó

Rostit de carn magra de porc
(s/al·lèrg.) enciam i olives
Fruita de temporada

22

Macarrons amb salsa de
carbassa i poma rostida

Lluç al forn amb all i julivert,
enciam i xerris
logurt natural

23

Mongeta, pstga., i patata

Lasanya amb bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

24

Arròs amb salsa de verdures

Aletes de pollastre rostides,
enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27

Mongetes blanques estofades

Truita de carbassó amb
enciam i xerris
Fruita de temporada

28

Crema de pastanaga amb
crostons

Hamburg. vedella planxa,
enciam i cogombre
Fruita de temporada

29

Arròs amb verdures

Bacallà arrebossat amb
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

30

Bròquil i patata

Gall dindi estofat amb
xampinyons, enciam i pastga.,
Fruita de temporada

31

Pasta amb s.tomàquet i
formatge

Pollastre amb salsa de
moniato (s/al·lèrg.) i xips
logurt natural

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb s.tomàquet Lluç al forn amb llimona, enciams variats Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba enicam i pastanaga Fruita de temporada	3 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada
6 Arròs amb salsa de verdures Lluç al forn amb patata, ceba, amb enciam i xerris Fruita de temporada	7 Mongeta i patata bullida Pernilets de pollastre al forn amb enciam i b.moro Fruita de temporada	8 Cigrons estofats amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Crema de verdures Gall dindi planxa amb enciams variars Fruita de temporada	10 Sopa de pasta (s/g) Pollastre al forn a llimona amb patates deluxe Fruita de temporada
13 Arròs amb s.tomàquet Truita d'espínacs amb bastonets de pastanaga fresca Fruita de temporada	14 Crema de verdures Pollastre rostit (s/al·lèrg.), herbes, enciams i olives Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i xerris Fruita de temporada	16 Coliflor i patata Estofat de vedella amb xampinyons, enciam i olives Fruita de temporada	17 Espag. (s/g) amb oli i alfàbrega fresca (s/form..) Lluç al forn amb ceba i tomàquet, enciam i b.moro Fruita de temporada
20 Amanida d'arròs Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Crema de carbassó Rostit de carn magra de porc (s/al·lèrg.) enciam i olives Fruita de temporada	22 Macarrons (s/g) amb s.carbassa i poma (s/form..) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris Fruita de temporada	23 Mongeta, pstga., i patata Cigrons saltats Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada
27 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i xerris Fruita de temporada	28 Crema de pastanaga (s/crostons) Llom planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Arròs amb verdures Bacallà arrebossat (s/g) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Bròquil i patata Gall dindi estofat amb xampinyons, enciam i pastga., Fruita de temporada	31 Macarrons (s/g) amb s.tomàquet (s/formatge) Pollastre amb salsa de moniato (s/al·lèrg.) i xips logurt natural

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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb s.tomàquet Lluç al forn amb llimona, enciams variats logurt natural	2 Llenties estofades amb verdures Truita de patata i ceba enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada
6 Arròs amb salsa de verdures Lluç al forn amb patata, ceba, amb enciam i xerris Fruita de temporada	7 Mongeta i patata bullida Mandonguilles de vedella amb pomodoro, enciam i b.moro logurt natural	8 Cigrons estofats amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Crema de verdures Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	10 Sopa de pasta Pollastre al forn a llimona amb patates deluxe Fruita de temporada
13 Arròs amb s.tomàquet Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga fresca Fruita de temporada	14 Crema de verdures Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives Fruita de temporada	15 Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba amb enciam i xerris Fruita de temporada	16 Coliflor i patata Estofat de vedella amb xampinyons, enciam i olives Fruita de temporada	17 Espaguetis amb salsa pesto Lluç al forn amb ceba i tomàquet, enciam i b.moro logurt natural
20 Llenties estofades amb verdures Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Crema de carbassó Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	22 Macarrons amb salsa de carbassa i poma rostida Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris logurt natural	23 Mongeta, pstga., i patata Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga Fruita de temporada
27 Mongetes blanques estofades Truita de carbassó amb enciam i xerris Fruita de temporada	28 Crema de pastanaga amb crostons Hamburg. vedella planxa, enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Arròs amb verdures Bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Bròquil i patata Gall dindi estofat amb xampinyons, enciam i pastga., Fruita de temporada	31 CASTANYADA Pasta amb s.tomàquet i formatge Pollastre amb salsa de moniato i xips logurt natural

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