



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo amb crostons de pa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet iogurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet iogurt natural
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat amb xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo (s/al·lèrg.) Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana (s/form.) Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	8 Pasta (s/g) amb salsa de tomàquet (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastaga. i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons (s/g) a la napolitana (s/form.) Falafels amb s. tomàquet i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
20 Sopa de pasta (s/g) Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives iogurt sense lactosa	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo amb crostons de pa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form.) Truita paisana amb enciam i olives logurt sense lactosa	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.) Truita a la francesa amb pastaga. ratllada i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana (s/form.) Falafels amb s. tomàquet i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Truita a la francesa amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives logurt sense lactosa	23 Crema de verdures Gall dindi a l'andalus (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de llegum i verdures Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

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

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Pasta (s/ou) italiana Lluç a la planxa amb enciam i olives iogurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet iogurt natural	8 Pasta (s/ou) amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastanaga i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Pasta (s/ou) a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet iogurt natural
20 Sopa de pasta (s/ou) Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Pollastre a la planxa amb enciam i olives iogurt natural	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix (pasta s/ou) Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Pasta (s/ou) amb pesto d'espínacs Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet iogurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastaga i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet iogurt natural
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo amb crostons de pa Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Mandonguilles vegetals amb enciam i tomàquet logurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Truita a la francesa amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburguesa vegetal i salsa de poma, enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet logurt natural
20 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de llegum i verdures Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Truita a la francesa amb xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo amb crostons de pa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form.) Truita paisana amb enciam i olives logurt sense lactosa	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastaga. i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana (s/form.) Falafels amb s. tomàquet i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives logurt sense lactosa	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo amb crostons de pa Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litazada Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet iogurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Pollastre al forn amb salsa de poma amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet iogurt natural
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i olives iogurt natural	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat amb xips Fruita de temporada i panellets

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



OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Triturat de verdures i Gall dindi Fruita triturada	2 Triturat de verdures, pasta i Ou logurt natural	3 Triturat de verdures, lleties i Porc Fruita triturada
6 Triturat de verdures, arròs i Ou Fruita triturada	7 Triturat de verdures, cigrons i Gall dindi logurt natural	8 Triturat de verdures, pasta i Llenguadina Fruita triturada	9 Triturat de pastanaga, patata i Pollastre Fruita triturada	10 Triturat de verdures, arròs i Porc Fruita triturada
13 Triturat de verdures, pasta i Cigrons Fruita triturada	14 Triturat de moniato, carbassa i Pollastre Fruita triturada	15 Triturat de verdures, arròs i Lluç Fruita triturada	16 Triturat de verdures, patata i Porc Fruita triturada	17 Triturat de verdures, llegum i Ou logurt natural
20 Triturat de verdures, pasta i Pollastre Fruita triturada	21 Triturat de verdures, arròs i Porc Fruita triturada	22 Triturat de verdures, mongetes seques i Ou logurt natural	23 Triturat de verdures, patata i Llenguadina Fruita triturada	24 Triturat de mongeta, pastanaga, patata i Lleties Fruita triturada
27 Triturat de bròquil, patata i Llenguadina Fruita triturada	28 Triturat de verdures, arròs i Ou Tfruita triturada	29 Triturat de verdures, pasta i Llenguadina Fruita triturada	30 Triturat de bledes, patata i Cigrons Fruita triturada	31 Triturat de verdures, mongetes seques i Pollastre 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.