

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 enciam i raves
Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

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

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn amb patates fregides
Iogurt natural

14
Crema de moniato i carbassa

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

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

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

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

1
Gaspatxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Llenguadina andalusa amb enciam i olives
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i enciams variats
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb enciam i raves
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb enciams variats
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba, enciam i cogombre
Iogurt natural

9
Crema de pastanaga

Mandonguilles mixtes amb xampinyons
Fruita de temporada

16
Mongeta i patata bullida

Llom al forn amb salsa de poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa, enciam i pstga.,
iogurt natural

30
Mongeta i patata bullida

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb enciam i pstga.,
iogurt natural

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa
Pollastre arrebossat amb xips
Fruita de temporada i panellets

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

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

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

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

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



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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspatxo (s/crotons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form..) Lluç planxa amb enciam i cogombre logurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Llom planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.) logurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form..) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa
13 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Lleties estofades Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i pstga., logurt natural
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Llom planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pstga., logurt natural	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llom planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) i (s/form..) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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

OCTUBRE

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

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Mongeta i patata bullida Botifarra al forn Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada	3 Espaguetis amb oli i orenga Pollastre arrebossat Fruita de temporada
6 Arròs amb salsa de tomàquet a part Botifarra al forn Fruita de temporada	7 Mongeta tendra i patata bullida Pollastre arrebossat Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa Fruita de temporada	9 Sopa de pistons Mandonguilles mixtes amb suc (s/xampinyons) Fruita de temporada	10 Arròs amb oli i orenga Festa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	
13 Macarrons a la napolitana Mandonguilles mixtes amb suc (s/xampinyons) Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	15 Arròs amb oli i orenga Llenguadina milanesa Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Botifarra al forn Fruita de temporada	17 Espaguetis amb oli i orenga Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada	
20 Sopa de galets Pollastre arrebossat Fruita de temporada	21 Arròs blanc amb salsa de remolatxa a part Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Pollastre arrebossat Fruita de temporada	23 Sopa de lletres Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	24 Mongeta i patata bullida Botifarra al forn Fruita de temporada	
27 Mongeta i patata bullida Llenguadina milanesa Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga a part Botifarra al forn Fruita de temporada	29 Macarrons amb oli i orenga Pollastre arrebossat Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes amb suc (s/xampinyons) Fruita de temporada	31 CASTANYADA Arròs amb oli i orenga Pollastre arrebossat Fruita de temporada	

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

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



		1 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburguesa vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre logurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre (halal) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre (halal) al forn amb patates fregides logurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella (halal) amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre (halal) al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Hamburg. vedella (halal) planxa amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pstga., logurt natural
20 Sopa de galets (brou vegetal) Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vedella (halal) amb ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa, enciam i pstga., logurt natural	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 cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre (halal) arrebossat amb xips Fruita de temporada i panellets

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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre iogurt natural	3 Arròs saltat amb verdures Estofat de llegums Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides iogurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Estofat de llegums Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Cigrons guisats Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pstga., iogurt natural
20 Sopa de galets (brou vegetal) Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels amb salsa de iogurt, enciam i pstga., iogurt natural	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Falafels amb salsa de iogurt,i xips Fruita de temporada i panellets

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

OCTUBRE

El menjador escolar i la teva salut

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

1
Gaspatxo amb crostons de pa
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb
enciam i cogombre
logurt natural

3
Amanida de lleties amb
tomàquet i alfàbrega
Lluç planxa amb salsa de
verdures
Fruita de temporada

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb
enciam i raves

Fruita de temporada

7
Amanida de pasta

Hamburguesa vegetal amb
patates fregides

iogurt natural

8
Espirals amb salsa de
tomàquet
Llenguadina andalusa amb
enciam i olives
Fruita de temporada

9
Crema de pastanaga

Mandonguilles mixtes amb
xampinyons

Fruita de temporada

10 Festa

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i
enciam

Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Estofat de llegums

Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de
verdures

Lluç al forn amb saltat de porro
i enciams variats

Fruita de temporada

16
Mongeta i patata bullida
 Llom al forn amb salsa de poma
 Fruita de temporada

17
Llenties estofades

Truita de patata i ceba amb
enciam i pstga.,

logurt natural

20
Sopa de galets

Lluç a l'allet amb enciam i
cogombre

Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de
remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba
caramel·litzada i enciam

Fruita de temporada

22

Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb enciam i raves

Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa,
enciam i pstga.,
logurt natural

24
Verdura tricolor amb oli de porro
Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli
d'alls tendres
Fideuada de peix
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga
i ceba
Trita de patata amb enciam i
cogombre
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto
d'espínacs
Lluç al forn amb enciams
variats
Fruita de temporada

30
Mongeta i patata bullida
Cigrons guisats
Fruita de temporada

31 CASTANYADA
Crema de carbassa

Falafels amb salsa de iogurt, i xips

Fruita de temporada i panellets

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

OCTUBRE

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

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb enciam i raves
Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

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

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn amb patates fregides
Iogurt natural

14
Crema de moniato i carbassa

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

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

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

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

1
Gaspatxo amb crostons de pa

Hamburguesa vegetal amb enciams variats
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Llenguadina andalusa amb enciam i olives
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i enciams variats
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb enciam i raves
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb enciams variats
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre
Iogurt natural

9
Crema de pastanaga

Mandonguilles vegetals amb xampinyons
Fruita de temporada

16
Mongeta i patata bullida

Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa, enciam i pstga.,
Iogurt natural

30
Mongeta i patata bullida

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb enciam i pstga.,
Iogurt natural

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

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

Pollastre arrebossat amb xips
Fruita de temporada i panellets

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

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



			1 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Iogurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Lluç planxa amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Iogurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa	
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Estofat de llegums Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa, enciam i pstga., Iogurt natural	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 cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt, i xips Fruita de temporada i panellets	

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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspatxo (s/crotons de pa) Llom planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana (s/form..) Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Trita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals (s/g) amb salsa de tomàquet (s/form..) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llom planxa amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa	
13 Macarrons (s/g) a la napolitana (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (s/g) Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Trita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pstga., Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Trita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espínacs (s/form..) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	

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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspatxo (s/crotons de pa) Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form.) Truita farina cigró amb ceba, enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Lluç planxa amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita farina de cigró amb porro i ceba, enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de pasta (s/form.) Hamburguesa vegetal amb patata al forn Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.) Llenguadina forn amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals amb xampinyons saltats Fruita de temporada	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Festa Arròs a la cassola amb llegum Fruita de temporada	
13 Macarrons a la napolitana (s/form.) Falafels al forn amb enciams variats Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Estofat de llegums Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro i enciams variats Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Llenguadina al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Lleties estofades Fruita de temporada	
20 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	22 Amanida de pasta (s/form.) Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques forn amb enciam i pstga., Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita farina cigró amb ceba, enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form.) Lluç al forn amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina planxa amb patata al caliu Fruita de temporada	

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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspatxo (s/crostones de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form..) Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre logurt sense lactosa	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.) logurt sense lactosa	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form..) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa
13 Macarrons a la napolitana (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pstga., logurt sense lactosa
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pstga., logurt sense lactosa	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form..) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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

OCTUBRE

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburguesa vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Iogurt natural	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Iogurt natural	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	10 Festa	
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro i enciams Fruita de temporada	16 Mongeta i patata bullida Hamburguesa de vedella planxa amb salsa de poma Fruita de temporada		
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa de vedella amb ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa, enciam i pstga., Iogurt natural	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 cogombre Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn amb enciams variats Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA 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 Gaspatxo amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	2 Espaguetis italiana (s/form.) Truita farina cigró amb pat., ceba, enciam i cogombre logurt de soja	3 Arròs saltat amb verdures Estofat de llegums Fruita de temporada (no kiwi)
6 Arròs tres delícies de verdures Truita farina de cigró amb porro i ceba, enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	7 Amanida de pasta (s/form.) Hamburguesa vegetal amb patates fregides logurt de soja	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.) Falafels (s/salsa de iogurt) enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	9 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada (no kiwi)	10 Festa
13 Macarrons a la napolitana (s/form.) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada (no kiwi)	14 Crema de moniato i carbassa Estofat de llegums Fruita de temporada (no kiwi)	15 Arròs integral amb salsa de verdures Truita farina cigró amb pat., ceba i enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	16 Mongeta i patata bullida Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada (no kiwi)	17 Llenties estofades Espag. saltats amb verd., de temporada (s/form.) logurt de soja
20 Sopa de galets (brou vegetal) Truita farina cigró amb pat., ceba, enciam i cogombre Fruita de temporada (no kiwi)	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada (no kiwi)	22 Espirals amb oli i alfàbrega (s/form.) Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	23 Crema de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) enciam i pstga., logurt de soja	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada (no kiwi)	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita farina cigró amb pat., ceba, enciam i cogombre Fruita de temporada (no kiwi)	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form.) Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada (no kiwi)	30 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada (no kiwi)	31 CASTANYADA Crema de carbassa Falafels (s/salsa de iogurt) amb xips Fruita (no kiwi) i logurt de soja

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