

OCTUBRE

*El menjador escolar
i la teva salut*

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i
enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

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

14
Crema de moniato i carbassa

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

21
Arròs integral amb salsa de
remolatxa

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

28
Arròs amb salsa de pastanaga
i ceba

Truita de patata amb amanida
del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb mongetes
seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de
tomàquet

Saltat de mongetes seques
amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de
verdures

Lluç al forn amb saltat de porro
i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida
del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto
d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del
temps
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb
amanida del temps
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli
de porros

Llom al forn amb salsa de
poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

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

30
Bledes i patata amb oli
d'alfàbrega

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
amanida del temps
iogurt ecològic

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

**El menjador escolar
i la teva salut**

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

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

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

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

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) 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

Trita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crotons de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida
logurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

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

23
Crema de verdures

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida
logurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca

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

10

Festa

17
Lleties estofades

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

31 **CASTANYADA**
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

6
Arròs tres delícies de verdures
 Truita de porro i ceba amb
amanida del temps
Fruita de temporada
13
Macarrons a la napolitana
 Falafels amb salsa de iogurt i
enciam
Fruita de temporada
20
Sopa de galets
 Pollastre a l'allet amb amanida
del temps
Fruita de temporada
27
Crema de bròquil
 Fideuada de peix
Fruita de temporada
7
Crema de cigrons
 Pollastre al forn amb patates
fregides
Fruita de temporada
14
Crema de moniato i carbassa
 Pollastre al curri amb daus de
tomàquet i ceba
Fruita de temporada
21
Arròs integral amb salsa de
remolatxa
 Hamburguesa mixta amb ceba
caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada
28
Arròs amb salsa de pastanaga
i ceba
 Truita de patata amb amanida
del temps
Fruita de temporada
1
Gaspaxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb mongetes
seques
Fruita de temporada8
Espirals amb salsa de
tomàquet
 Saltat de mongetes seques
amb verdures
Fruita de temporada
15
Arròs integral amb salsa de
verdures
 Lluç al forn amb saltat de porro
i amanida del temps
Fruita de temporada
22
Crema de mongetes
 Truita paisana amb amanida
del temps
Fruita de temporada
29
Macarrons integrals amb pesto
d'espínacs
 Lluç al forn amb amanida del
temps
Fruita de temporada
2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic9
Crema de pastanaga
 Llenguadina andalusa amb
amanida del temps
iogurt ecològic
16
Crema de verdures de
temporada
 Llom al forn amb salsa de
poma
Fruita de temporada
23
Crema de verdures
 Maires fresques a l'andalusa i
amanida del temps
iogurt ecològic
30
Crema de bledes
 Cigrons guisats
Fruita de temporada
3
Crema de lleties
 Pollastre amb salsa de
verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17
Crema de lleties
 Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic
24
Crema de verdures de
temporada
 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

*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 farina de cigró amb porro i ceba, amb amanida
Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets (brou vegetal)

Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

7
Amanida de pasta

Hamburguesa vegetal amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Estofat de llegums
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 farina cigró amb pat., ceba, amb amanida
Fruita de temporada

1
Gaspaxo amb crostons de pa

Hamburguesa vegetal amb enciams variats
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Truita farina cigró amb pat., ceba i enciams variats
Fruita de temporada

22
Espirals amb oli i alfàbrega

Mongetes seques estofades amb verdures
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Mandonguilles vegetals amb xampinyons
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Mandonguilles vegetals amb xampinyons
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats
Fruita de temporada

3
Arròs saltat amb verdures

Estofat de llegums
Fruita de temporada

10

Festa

17
Llenties estofades

Espaguetis saltats amb verdures de temporada
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

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

Falafels amb salsa de iogurt i xips
Fruita de temporada i iogurt ecològic

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 (no verd. flatulent)

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

13 Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20 Sopa de galets

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

27 Mongeta i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruita de temporada

7 Amanida de pasta

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14 Crema de moniato i carbassa

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

21 Arròs integral amb salsa de remolatxa

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

28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1 Gaspaxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

8 Espirals amb salsa de tomàquet

Llom planxa amb amanida del temps
Fruita de temporada

15 Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22 Mongeta i patata bullida

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

2 Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

9 Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida del temps
iogurt ecològic

16 Verdura de temporada amb oli de porros (no verd. flatulent)

Llom al forn amb salsa de poma
Fruita de temporada

23 Crema de verdures

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

30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrans guisats

Fruita de temporada

3 Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10

Festa

17 Espaguetis amb oli i orenga

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

24 Verdura tricolor amb oli de porro (no verd. flatulent)

Llenties 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

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

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

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

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

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) a la napolitana (s/form,,)

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets (s/pasta d'arròs s/al·lèrg.)

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

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada (p.arròs)(s/al·lèrg.) de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

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

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Llom planxa amb enciams variats
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Trita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crotons de pa)

Llom al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa de tom., (s/form,,)

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb pesto d'espínacs (s/form,,)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats
Fruita de temporada

2
Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) italiana (s/form,,)

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

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives
Fruita de temporada

16
Verdura de temporada amb oli de porros

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

23
Crema de verdures

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida
Fruita de temporada

30
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Cigrons guisats
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

10

Festa

17
Lleties (s/g) estofades

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

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades (s/g) amb arròs
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

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Macarrons (s/g) a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i
enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets (s/g)

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

27
Bròquil i patata bullida amb oli
d'alls tendres

Fideuada (s/g) de peix
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

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

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.)
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

Trita de patata amb amanida
del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crotons de pa)

Botifarra al forn amb mongetes
seques
Fruita de temporada

8
Espirals (s/g) amb salsa de
tomàquet

Saltat de mongetes seques
amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de
verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb
saltat de porro i enciams
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida
del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons (s/g) integrals amb
pesto d'espínacs

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb
enciams variats
Fruita de temporada

2
Espaguetis (s/g) italiana

Trita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

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

16
Verdura de temporada amb oli
de porros

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

23
Crema de verdures

Maires fresq. andalusa
(s/al·lèrg.) i amanida
iogurt ecològic

30
Bledes i patata amb oli d'alf.,
fresca

Cigrons guisats
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

10

Festa

17
Lleties (s/g) estofades

Trita de patata i ceba amb
amanida del temps
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de
porro

Lleties estofades (s/g) amb
arròs
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

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 Gaspaxo (s/crotons de pa)	2 Espaguetis italiana (s/form.,.)	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca
			Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa	Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures	7 Amanida de cigrons	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.,.)	9 Crema de pastanaga	10 Festa	
Trita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt sense lactosa		
13 Macarrons a la napolitana (s/form.,.)	14 Crema de moniato i carbassa	15 Arròs integral amb salsa de verdures	16 Verdura de temporada amb oli de porros	17 Lleties estofades	
Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa	
20 Sopa de galets	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa	22 Estofat de mongetes seques	23 Crema de verdures	24 Verdura tricolor amb oli de porro	
Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt sense lactosa	Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form.,.)	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca	31 CASTANYADA	
Fideuada de peix Fruita de temporada	Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	Cigrons guisats Fruita de temporada	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.