ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Menú Basal

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Proposta Sopars

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 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 Iogurt 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	17 Arròs amb salsa de pastanaga Filet de lluç i ceba al forn amb amanida Iogurt natural
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 Iogurt natural	22 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	23 Crêpe d'espinacs 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 espinacs 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 Iogurt natural	31 CASTANYADA Mongeta i patata bullida Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit Fruita de temporada

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LLET DE VACA

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt de soja	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfà., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form,.) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt de soja	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 amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt de soja
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt de soja	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Al·lèrgia FRUITS SECS

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfà., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic	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 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 amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/fs) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

D.Especial (1rs plats verdures en format crema)

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Crema de llenties Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Crema de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Crema de llenties Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Crema de mongetes Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	24 Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Crema de bròquil Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Crema de bledes 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

D.Especial (Verdures i salses a part)

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (salsa a part) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties (llenties., tom., oli i orenga) Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures (separar verd.) Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons (cigrons, tom., oli i orenga) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet (salsa a part) Mongetes bullides amb oli d'oliva Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Festa
13 Macarrons a la napolitana (salsa a part) 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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Verd. de temporada (separar verd.) amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties bullides amb oli d'oliva Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa (salsa a part) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Mongetes bullides amb oli d'oliva Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	24 Verd. de temporada (separar verd.) amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada
27 Bròquil i patata (separar verd.) amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba (salsa a part) Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (salsa a part) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata (separar verd.) amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

MENÚ LACTOVEGETARIÀ

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 farina cigró amb pat., ceba, amb amanida Iogurt ecològic	3 Arròs saltat amb verdures Estofat de llegums Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita farina de cigró amb porro i ceba, amb amanida Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals amb xampinyons Iogurt ecològic	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 Truita farina cigró amb pat., ceba i enciams variats Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Espaguetis saltats amb verdures de temporada Iogurt ecològic
20 Sopa de galets (brou vegetal) Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Espirals amb oli i alfàbrega Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Iogurt ecològic	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 farina cigró amb pat., ceba, amb amanida Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Menú sense llegums sencers ni aliments flatulents

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures (no verd. flatulent) Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros (no verd. flatulent) Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Espaguetis amb oli i orenga Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i 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
27 Mongeta 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 amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

MENÚ VEGÀ

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 (s/form.) Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida Iogurt ecològic	3 Arròs saltat amb verdures Estofat de llegums Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita farina de cigró amb porro i ceba, amb amanida Fruita de temporada	7 Amanida de pasta (s/form.) Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form.) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Mandonguilles vegetals amb xampinyons Iogurt ecològic	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 Estofat de llegums Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Truita farina cigró amb pat., ceba i enciams variats Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Espaguetis saltats amb verdures de temporada (s/form.) Iogurt ecològic
20 Sopa de galets (brou vegetal) Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Espirals amb oli i alfàbrega (s/form.) Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Iogurt ecològic	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 farina cigró amb pat., ceba, amb amanida Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/form.) Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Falafels (s/salsa de iogurt) amb xips Fruita de temporada i Iogurt 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-PLLV-SOJA

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Llom al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Amanida de llenties (s/g) 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 amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) 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	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Festa
13 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) 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 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps 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	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (p.arròs)(s/al·lèrg.) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb pesto d'espinacs (s/form,.) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties (s/g) 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 amanida del temps 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 Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt ecològic	10 Festa
13 Macarrons (s/g) a la napolitana 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 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets (s/g) Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE LACTOSA

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfà., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/form,.) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt sense lactosa	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 amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt sense lactosa	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Al·lèrgia a l'OU

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Lluç planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb alf., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic	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 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 amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades Pollastre planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

MENÚ HALAL

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Hamburg. vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburg. vedella amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vedella amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE CARN

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Lluç amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-LÀCTICS-LLEGUM

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Llom al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Amanida d'arròs 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 amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta (p.arròs) Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa de tom., (s/form,.) Llom planxa amb xampinyons Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Festa
13 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) a la napolitana (s/form,.) Llom arreb. (s/al·lèrg.) i enciams variats 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 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Espaguetis (p.arròs) amb oli i orenga Truita de patata i ceba amb amanida del temps 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	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada (p.arròs)(s/al·lèrg.) de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb pesto d'espinacs (s/form,.) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-LACTOSA

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	3 Amanida de llenties (s/g) 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 amanida del temps 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,.) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	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 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa
20 Sopa de galets (s/g) Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt sense lactosa	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-LLET-BLAT DE MORO

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Llom al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Amanida de llenties (s/g) 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 amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb patata al caliu Fruita de temporada	8 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa de tomàquet (s/form,.) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Festa
13 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) a la napolitana (s/form,.) Gall dindi planxa amb amanida del temps 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 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
20 Sopa de pasta d'arròs (s/al·lèrg.) Pollastre a l'allet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre planxa amb patata al caliu 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-PROT.LLET VACA

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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/crostons de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis (s/g) italiana (s/form,.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt de soja	3 Amanida de llenties (s/g) 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 amanida del temps 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,.) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt de soja	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 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt de soja
20 Sopa de galets (s/g) Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt de soja	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties 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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE LLUÇ

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 Llenguadina al forn amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Llenguadina al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE PORC

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	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 amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps 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 amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	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 Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE TOMÀQUET

Alimentar-se bé és cuidar-se

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, conviure 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 Crema de carbassó Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis amb oli i orenga Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.,) Iogurt ecològic	3 Amanida de llenties amb alfàbrega (s/tom.,) Pollastre amb salsa de verdures (s/tom.,) Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons (s/tom.,) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb oli i orenga Saltat de mongetes seques amb verdures (s/tom.,) Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida (s/tom.,) Iogurt ecològic	10 Festa
13 Macarrons amb oli i orenga Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al curri amb daus de carbassó Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures (s/tom.,) Lluç al forn amb saltat de porro i amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	17 Llenties estofades (s/tom.,) Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.,) Iogurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom.,) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques (s/tom.,) Truita paisana amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida (s/tom.,) Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom.,) Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix (s/tom.,) Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç al forn amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats (s/tom.,) 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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT