ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Menú Basal

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Proposta Sopars

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Minestra de verdures Truita amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Cols de Brusel·les i patata bullida Calamarcets a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Minestra de verdures Truita amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de llegum Llenguadina al forn amb xampinyons Fruita de temporada
10 Sopa de pistons amb daus d'hortalissa Truita de carxofa i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Hummus amb bastons de pastanaga i cogombre Lluç al forn amb carbassó Fruita de temporada	12 Verdura tricolor Pit de gall dindi a les fines herbes amb enciam i pastga Fruita de temporada	13 Tabulé Cap de llom amb salsa de poma Iogurt natural	14 Espinacs saltats amb patata, panses i ametlles torrades Orada al forn amb verduretes Fruita de temporada
17 Broquetes tom. cherry, form. fresc i alfàbrega Pollastre herb.provenç. i enciam i olives Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Seitons a l'andalusa tomàquet i olives Fruita de temporada	19 Bròquil i patata bullida Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Espaguetis napolitana Rap al forn amb patata i ceba Fruita de temporada	21 Pèsols saltats amb pernil Croquetes d'arròs i bròquil amb enciam i cogombre Fruita de temporada
24 Crema de verdures Pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	25 Tallarines amb nous i bolets Remenat d'ou d'espàrrecs i xampis amb enciam i tom., Fruita de temporada	26 Mongeta i patatata bullida Llom a la planxa amb patates fregides Iogurt natural	27 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de llenties i verdures amb pastga. i olives Fruita de temporada	28 Sopa de ceba i formatge Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Al·lèrgia a l'OU

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Llom planxa amb enciams variats Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties estofades Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors (s/pa) Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LLET DE VACA

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt de soja
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt de soja	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt de soja
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt de soja	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Al·lèrgia FRUITS SECS

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

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

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Crema de verdures Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Crema de col Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Crema de verdures Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Crema de col Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Crema de coliflor Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

D.Especial (Verdures i salses a part)

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verd. temporada (separar verd.) amb oli de porros Llenties bullides amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (salsa a part) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons bullits amb oli d'oliva Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet (salsa a part) Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb amanida del temps (salsa a part) Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verd.temporada (separar verd.) amb oli d'alf., Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (salsa a part) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties bullides amb oli d'oliva Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures (salsa a part) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres (salsa a part) Mandonguilles mixtes a la jardinera (salsa a part) Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní (salsa a part) Macarrons amb oli, orenga i carn d'au Fruita de temporada	27 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (salsa a part) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Dieta sense cereals-làctics-llegums

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Sopa juliana (sense cereals) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Maires planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Verdura de temporada amb all i julivert Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Verdura tricolor Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa juliana (sense cereals) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures i amanida Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Llom al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
17 Espinacs i patata amb oli d'alls tendres Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Verdura tricolor Truita de patata i ceba amb amanida Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Saltat de verdures de temporada Pollastre al forn (s/al·lèrg.) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
24 Sopa juliana (sense cereals) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura de temporada amb oli de porros Peix fresc S/M al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	28 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

MENÚ HALAL

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Pollastre (halal) marinat amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburg. vedella (halal) planxa amb mong., seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) amb enciam i olives Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

MENÚ LACTOVEGETARIÀ

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Hamburg. vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de farina de cigró amb pat., pstga., i enciams variats Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegums Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de farina de cigró amb porro-ceba, enciam i tom., Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Estofat de llegums Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Hamburg. vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de f.de cigró moniato i ceba, enciam i pastga., Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

Menú sense llegums sencers ni aliments flatulents

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros (no verd. flatulent) Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Verdura tricolor (no verd.flatulent) Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verd., i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciam i cogombre Iogurt de soja	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega (no verd. flatulent) Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tom., Fruita de temporada	18 Verdura tricolor (no verd.flatulent) Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures (no verd.flatulent) Pollastre arrebossat i enciam Fruita de temporada	21 Pastanaga i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera (s/pèsols) Iogurt de soja
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Verd. tricolor (no verd.flatulent) amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	27 Pastanaga i patata amb oli d'alls tendres Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tom., Iogurt de soja	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

MENÚ VEGÀ

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.,) Hamburg. vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de farina de cigró amb pat., pstga., i enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegums Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de farina de cigró amb porro-ceba, enciam i tom., Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Estofat de llegums Fruita de temporada	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Hamburg. vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de f.cigró moniato i ceba, enciam i pastga., Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Fruita de temporada	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE CARN

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Hamburg.vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Estofat de llegums Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt, enciam i olives Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-LÀCTICS-LLEGUM

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn (s/al·lèrg.) amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis (p.arròs) amb toc de remolatxa (s/form.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (p.arròs) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de pasta d'arròs Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Llom al forn (s/al·lèrg.) amb arròs integral Fruita de temporada
17 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Verdura tricolor Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Llom a la jardinera (s/pèsols) Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (p.arròs) amb bolo., de carn d'au (s/form.,) Fruita de temporada	27 Verdura de temporada amb oli de porros Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	28 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-LACTOSA

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa (s/form.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt sense lactosa
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de pasta (s/g) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Pasta (s/g) amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt sense lactosa
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt sense lactosa	28 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-PLLV-SOJA

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis (p.arròs) amb toc de remolatxa (s/form.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (p.arròs) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de pasta d'arròs Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Llom a la jardinera (s/pèsols) Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons(p.arròs) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	28 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN-PROT.LLET VACA

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa (s/form.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt de soja
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de pasta (s/g) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt de soja	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Pasta (s/g) amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt de soja
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt de soja	28 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE GLUTEN

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de pasta (s/g) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Pasta (s/g) amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·èrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt ecològic	28 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE LACTOSA

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt sense lactosa
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt sense lactosa
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Iogurt sense lactosa	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE LLUÇ

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Llenguadina al forn amb s. verdures i amanida Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE PORC

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles de vedella a la jardinera Iogurt ecològic
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburg. vedella planxa amb mong., seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

ESCOLA Can Manent

SENSE TOMÀQUET

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral (s/tom.,) Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals amb remolatxa (s/tom.,) Pollastre a la llimona amb amanida del temps (s/tom.,) Fruita de temporada	6 Cigrons guisats (s/tom.,) Maires a l'andalusa amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de pastanaga Truita paisana amb amanida del temps (s/tom.,) Iogurt ecològic
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix (s/tom.,) Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb amanida (s/tom.,) Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	18 Llenties estofades (s/tom.,) Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures (s/tom.,) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes amb xampinyons Iogurt ecològic
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb oli, orenga i carn d'au Fruita de temporada	27 Cigrons guisats (s/tom.,) Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida (s/tom.,) Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/tom.,) Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT