



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	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 logurt ecològic
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs 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'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt ecològic
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:	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 logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	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
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.	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 logurt natural	14 Espinacs saltats amb patata, panses i ametlles torrades Orada al forn amb verduretes Fruita de temporada
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.	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'andalusà tomàquet i olives Fruita de temporada	19 Bròquil i patata bullida Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt 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
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:	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 logurt natural	27 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de lleties i verdures amb pastga. i olives Fruita de temporada	28 Sopa de ceba i formatge Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita permesa pelada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt ecològic	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita permesa pelada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita permesa pelada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita permesa pelada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita permesa pelada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita permesa pelada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita permesa pelada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita permesa pelada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita permesa pelada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita permesa pelada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
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:	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita permesa pelada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita permesa pelada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita permesa pelada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita permesa pelada
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.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita permesa pelada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt ecològic	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita permesa pelada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita permesa pelada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita permesa pelada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita permesa pelada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita permesa pelada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita permesa pelada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita permesa pelada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita permesa pelada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita permesa pelada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
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:	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita permesa pelada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita permesa pelada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita permesa pelada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita permesa pelada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn (s/al·lèrg.) amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Crema de carbassa Maires a l'andalus (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada (pasta d'arròs) de carn 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Llom al forn (s/al·lèrg.) amb arròs Fruita de temporada
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.	17 Pasta d'arròs amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) 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 enciams Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Llom (s/al·lèrg.) a la jardinera (s/pèsols) logurt ecològic
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:	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 (pasta d'arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	27 Verdura tricolor Peix fresc S/M andalus (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	28 Espaguetis (pasta d'arròs) amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
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:	24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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 logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
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.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Cigrons guisats Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum 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 Llom 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs Llom arreb. (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 marinats 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'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
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:	24 Sopa vegetal d'arròs 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 Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (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'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
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:	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 logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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'escolla 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.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros (no col) Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Trinxat de bledes amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum 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 sense col) 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega (no col) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	17 Tallarines amb salsa d'espínacs 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 Pastanaga i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt 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 logurt 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.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla 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.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros (s/mong.verda) Llenties estofades amb arròs integral Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt ecològic	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega (s/mong.verda) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)
	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec i derivats)
	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla 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.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada (no préssec)	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt ecològic	6 Cigrons guisats Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	7 Arròs amb salsa de remolatxa Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada (no préssec)	11 Arròs integral caldós amb carbassa Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	12 Sopa de lletres Llom al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (no préssec)
	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	18 Llenties estofades Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no préssec)	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
	24 Sopa vegetal d'arròs Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada (no préssec)	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no préssec)	27 Cigrons guisats Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)
	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de soja	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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 logurt de soja	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba (ou b.cuit) 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 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt de soja
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:	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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 logurt de soja	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i olives logurt de plàtan	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 Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs Llenguadina milanesa 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 Pollastre (halal) marinat 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'all tendres Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera logurt ecològic
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:	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 logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) amb enciam i olives Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla 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 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.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Hamburg. vegetal amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i enciam 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'all Fideuada de verdures i llegum 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) Mandonguilles vegetals amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Estofat de llegums logurt 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'espínacs Hamburg. vegetal 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 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'all tendres Mandonguilles vegetals a la jardineria logurt ecològic
	24 Sopa vegetal d'arròs 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 Arròs saltat amb verdures logurt 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.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Hamburg. vegetal amb amanida del temps logurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum 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 Estofat de llegums logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs Llenguadina milanesa 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 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'all tendres Mandonguilles vegetals a la jardineria logurt ecològic
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:	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 logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt de plàtan	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
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum 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 logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
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.	17 Pasta (s/g) amb salsa d'espínacs 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 amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
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:	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 logurt ecològic	28 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
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.	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.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> 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'escolla activa.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral (s/tom.,) Fruita de temporada	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus (s/tom.,) Pollastre a la llimona amb amanida (s/tom.,) Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats (s/tom.,) Maires a l'andalus amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de pastanaga Truita paisana amb amanida del temps (s/tom.,) Fruita de temporada
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.	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum (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
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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs 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'all tendres Mandonguilles mixtes amb xampinyons Iogurt ecològic
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:	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'andalus 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
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.	En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.				

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats