



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 Crema de verdures del temps Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 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 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 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 Minestra de verdures Truita amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Espirals italiana Croquetes casolanes de bolets, enciam i vinagreta logurt natural	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 logurt natural	14 Espinacs saltats amb patata, panses i ametlles torrades Orada al forn amb verdures 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 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
	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



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 Crema de verdures del temps Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	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 Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Llom planxa amb enciams variats Iogurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Llom planxa 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 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'espínacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Llenties estofades Pollastre planxa 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 amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Iogurt ecològic
	24 Sopa de pescadors (s/pa) Pollastre planxa 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 (s/al·lèrg.) amb 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de pernil país (s/form..) amb amanida Fruita de temporada	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 del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps logurt de soja
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 logurt 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'espínacs (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'all tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera logurt de soja
	24 Sopa de pescadors (s/pa) 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 (s/form..) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de pernil país (s/form..) amb amanida Fruita de temporada	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 logurt de soja
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 logurt 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'espínacs (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'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt 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 a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 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 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 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
	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 amanida 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 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	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 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 Iogurt ecològic
	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 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'espínacs Hamburg. vegetal amb enciam i tomàquet 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 Iogurt 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 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 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. 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:	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 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 jardinera logurt 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 logurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt, enciam i olives 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 Crema de verdures del temps Pizza (s/g) de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties (s/g) 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 logurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 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. 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:	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 jardineria logurt 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 logurt 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de pernil país (s/form..) amb amanida Fruita de temporada	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 logurt sense lactosa
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 logurt 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'espínacs (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'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardineria logurt 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 a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 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. 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:	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 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
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 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	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 Llom arreb. (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'all Fideuada de verdures i llegums 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) Llom 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
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:	17 Tallarines amb salsa d'espínacs Llom arreb. (s/al·lèrg.) 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 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 de vedella (halal) a la jardinera Iogurt ecològic
	24 Sopa vegetal d'arròs 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 Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) 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.					



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 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	10 Trinxat de col amb oli d'all 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 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 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 de vedella (halal) 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 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 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.	3 Crema de verdures del temps Gall dindi arrebossat amb amanida (s/tom.,) Fruita de temporada	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'all 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
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:	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'all 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.					