



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



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 Crema de verdures del temps Pizza de pernil país amb amanida del temps Fruita de temporada	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'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada (pasta d'arròs) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Sopa de pasta d'arròs Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida 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
	17 Pasta d'arròs amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Verdura tricolor Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures 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
	24 Sopa de pescadors (s/pa) Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida 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 andalusa (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
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.	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 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 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 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
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/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 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
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.	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 Crema de verdures del temps Pizza de gall dindi amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada (no pinya)	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida (s/tom., cru) logurt ecològic	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada (no pinya)	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verd., i amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb amanida (s/tom., cru) logurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (no pinya)
	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Lleng. milanesa (s/al·lèrg.) amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	19 Crema de carbassa i moniato Daus gall dindi forn (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no pinya)	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 (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada (no pinya)	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no pinya)	27 Cigrons guisats P.fresc S/M andalu. (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) logurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada (no pinya)
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 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 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
	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 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
	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 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 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
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.	3 Crema de verdures del temps Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada (no mango-papaia)	5 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada 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 mango-papaia)	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegums Fruita de temporada (no mango-papaia)	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	12 Sopa de lletres Llom al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	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 mango-papaia)
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.) Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no mango-papaia)	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no mango-papaia)	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera logurt ecològic
	24 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada (no mango-papaia)	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no mango-papaia)	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 mango-papaia)
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.	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.	3 Crema de pastanaga Gall dindi al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	4 Patata bullida amb oli d'oliva Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	5 CUINA MARROQUINA Pasta refinada bullida aromatitzada Pollastre al forn logurt ecològic	6 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva Maires a la planxa amanida del temps Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	7 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn
	10 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva Llenguadina al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	11 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	12 Sopa de lletres Lluç al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	13 Crema de pastanaga Pollastre al forn logurt ecològic	14 Patata bullida amb oli d'oliva Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn
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 refinada bullida aromatitzada Llenguadina al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	18 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	19 Crema de carbassa Gall dindi al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	20 Arròs bullit aromatitzat Pollastre al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	21 Patata bullida amb oli d'oliva Llom al forn 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 a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	25 Crema de pastanaga Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	26 Patata bullida amb oli d'oliva Gall dindi al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	27 Arròs bullit aromatitzat Peix fresc S/M planxa logurt ecològic
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
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 Crema de verdures del temps Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn 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 Fruita de temporada
	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 Llom al forn amb arròs 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 Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles mixtes a la jardineria 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 de carn d'au 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
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 Crema de verdures (65g pat.-1R) Pizza (60g massa-3R) de gall dindi amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) - NO PA	4 Verdura de temporada (65g pat.-1R) Llenties estofades amb arròs integral (100g lleg.-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	5 CUINA MARROQUINA Cuscús (135g cuscús-3R) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona amb amanida i pat.caliu (35g-1R) Iogurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	6 Cigrons guisats (165g lleg.-3R) Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	7 Arròs amb salsa de tomàquet (135g arròs-3R) Truita paisana (35g pat. forn-1R), amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)
	10 Trinxat de col amb oli d'all (65g pat.bull-1R) Fideuada de peix (120g pasta-3R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	11 Arròs integral caldós amb carbassa (135g arròs-3R) Truita de porro i ceba (35g pat. forn-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	12 Sopa de lletres (80g pasta-2R) Lluç al forn amb s. verd., amanida i pat.caliu (35g-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	13 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R, 100g pastga.-0,5R) Pollastre al curri amb amanida i arròs (90g arròs-2R) Iogurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	14 Verdura de temporada amb oli d'alf., (65g pat.-1R) Cigrons sortits de l'olla (165g lleg.-3R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)
	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (120g pasta-3R) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	18 Llenties estofades (150g lleg.-3R) Truita de patata i ceba (35g pat. forn-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	19 Crema carbassa (65g moniato -1R, 100g carb.-0,5R) Daus gall dindi marinats , amanida i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (30gr-1,5R)	20 Arròs integral amb salsa de verdures (112,5g arròs-2,5R) Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	21 Col i patata amb oli d'all tendres (65g pat.-1R) Mandonguilles mixtes a la jardineria (112,5g arròs-2,5R) Iogurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40gr-2R)
	24 Sopa de pescadors (67,5g arròs-1,5R) Truita de patata i ceba (52,5g pat. forn-1,5R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	25 Crema pstga (65g pat.bull-1R, 100g pstga.-0,5R) Botifarra planxa amb mong. seques (82,5g.lleg.-1,5R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	26 Coliflor amb oli de romaní (sense patata i moniato) Macar.integr.(120g pasta-3R) i bolo.veg.(30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	27 Cigrons guisats (165g lleg.-3R) Peix fresc S/M a l'andalusa, amanida i arròs (45g arròs-1R) Iogurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (120g pasta-3R) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)
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. És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja, i pinya, 100g de kiwi, pera, i prunes, 75g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. Oferim pa integral					



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.	3 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal (s/form..) amb amanida Fruita de temporada	4 Verd. temporada (separar verd.) 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 Fruita de temporada	6 Cigrons bullits amb oli d'oliva Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet (salsa a part) Fruita de farina de cigró amb pat., pstga., i enciams variats 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 Trita de farina de cigró amb porro-ceba, amb amanida 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 Fruita de temporada	14 Verd. de temporada (separar verd.) 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 (salsa a part) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties bullides amb oli d'oliva Trita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures (salsa a part) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres (salsa a part) Mandonguilles mixtes a la jardineria (salsa a part) Iogurt ecològic
	24 Sopa de pescadors Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní (salsa a part) Macarrons amb oli, orenga i carn d'au Fruita de temporada	27 Cigrons bullits amb oli d'oliva Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (salsa a part) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
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
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.	3 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida Fruita de temporada	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
	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 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 Pollastre (halal) marinat amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'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 enciam i olives 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: 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
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 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 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 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 jardinera 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
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.	3 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal (s/form..) amb amanida Fruita de temporada	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 Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de farina de cigró amb pat., pstga., i enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de farina de cigró amb porro-ceba, amb amanida 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 Fruita de temporada	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: 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.	17 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/form..) Hamburg. vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	24 Sopa vegetal d'arròs Truita de f.cigró moniato i ceba, amb amanida Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form..) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Fruita de temporada	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



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.	3 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal amb amanida Fruita de temporada	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 tomàquet Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
	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.	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
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.	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.	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 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
	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.	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
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.	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.	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 CUINA MARROQUINA Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb amanida del temps logurt sense lactosa	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 Fruita de temporada
	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 sense lactosa	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: 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.	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 Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt sense lactosa	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.					

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