



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi marinats, enciam i pastanaga logurt natural	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita paisana amb enciam i vinag., de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus a la cassola amb carn 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 Coliflor i patata bullida	11 Sopa de lletres	12 Risotto de bolets	13 Trinxat de bledes	14 Crema de mongetes seques i pastanaga
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.	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Llenguadina a l'andalusa amb pastanaga i olives negres logurt natural	Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc 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 Mongeta i patata bullida	18 Crema de porro i moniato	19 Tallarines a la carbonara	20 Cigrons guisats	21 Sopa pescadors
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.	Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Pollastre rostit amb herb. provenç., enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre al curri, daus de poma i pat., panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa 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'escolta activa.	3 Festa	4 Minestra de verdures Truita amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Cols de Brusel·les i patata bullida Calamarcets a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Espirals amb salsa verda Pollastre rostit amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de llegum Llenguadina al forn amb xampinyons Fruita de temporada
Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.	10 Sopa de pistons amb daus d'hortalissa Truita de carxofa i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Verdura tricolor Pit de gall dindi a les fines herbes amb enciam i pastga Fruita de temporada	12 Hummus amb bastons de pastanaga i cogombre Lluç al forn amb carbassó 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
Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.	17 Broquetes tom. cherry, form. fresc i alfàbrega Pollastre herb.provenç. i enciam i olives Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Seitons a l'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
Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:	24 Sopa de ceba i formatge Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de verdures Pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de lleties i verdures amb pastga. i olives Fruita de temporada	27 Tallarines amb nous i bolets Remenat d'ou d'espàrrecs i xampis amb enciam i tom. Fruita de temporada	28 Mongeta i patatata bullida Llom a la planxa amb patates fregides logurt natural
- Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. - Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. - Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. - Feu dels àpats un moment agradable. - Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... - Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. - Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. - Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. - Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Fingers pollastre (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus a la cassola amb carn 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 Coliflor i patata bullida	11 Sopa de lletres	12 Risotto de bolets	13 Trinxat de bledes	14 Crema de mongetes seques i pastanaga
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.	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Truita a la francesa amb pastanaga i olives negres logurt natural	Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc 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 Mongeta i patata bullida	18 Crema de porro i moniato	19 Tallarines a la carbonara	20 Cigrons guisats	21 Sopa vegetal d'arròs
	Llenties amb arròs integral Fruita de temporada	Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	Gall dindi al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Pollastre rostit amb orenga fresca, enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Truita a la francesa amb enciam i remolatxa 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'escolta activa.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tom., Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi forn (s/al·èrg.), enciam i pastga., logurt natural	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Trita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Mongeta i patata amb oli de porro Estofat de porc amb verdures 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 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Sopa de lletres Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastga., i olives logurt natural	12 Risotto de bolets Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	13 Trinxat de bledes Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc 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 Mongeta i patata bullida Llenties amb arròs integral Fruita de temporada	18 Crema de porro i moniato Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	19 Tallarines a la carbonara Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Trita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Sopa pescadors (s/pa) Pollastre rostit amb orenga fresca, enciam i pastanaga logurt natural
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 Espag. integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Trita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa 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. Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així. Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta. Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals: 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tom., Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i pastga., logurt natural	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	10 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	11 Sopa de lletres Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastga., i olives logurt natural	12 Risotto de bolets Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	13 Trinxat de bledes Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc Fruita de temporada
	17 Mongeta i patata bullida Llenties amb arròs integral Fruita de temporada	18 Crema de porro i moniato Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	19 Tallarines a la carbonara Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Cigrans guisats Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Sopa pescadors (s/pa) Pollastre rostit amb orenga fresca, enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espag. integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre forn (halal) amb enciam i pastanaga logurt natural	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus amb verdures i llegum 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 Coliflor i patata bullida	11 Sopa vegetal de lletres	12 Risotto de bolets	13 Trinxat de bledes	14 Crema de mongetes seques i pastanaga
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.	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Llenguadina a l'andalusa amb pastanaga i olives negres logurt natural	Hamburguesa vedella (halal), enciam i vinagreta Fruita de temporada	Pollastre (halal) llimona, enciam i remolatxa Fruita de temporada	Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc 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 Mongeta i patata bullida	18 Crema de porro i moniato	19 Tallarines a la crema	20 Cigrons guisats	21 Sopa pescadors
	Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	Mandonguilles vedella (halal) a la jardinera Fruita de temporada	Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Pollastre (halal) rostit, enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs Hamburguesa vedella (halal), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre (halal) curri, daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies de verdures Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa 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. Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així. Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta. Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals: 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi marinats, enciam i pastanaga logurt natural	6 Crema de carbassa Truita paisana amb enciam i vinag., de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada
	10 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	11 Sopa de lletres Llenguadina a l'andalusa amb pastanaga i olives negres logurt natural	12 Risotto de bolets Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	13 Trinxat de bledes Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc Fruita de temporada
	17 Mongeta i patata bullida Gall dindi al forn amb arròs integral Fruita de temporada	18 Crema de porro i moniato Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	19 Tallarines a la carbonara Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Sopa pescadors Pollastre rostit amb herb. provenç., enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre al curri, daus de poma i pat., panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi marinats, enciam i pastanaga logurt natural	6 Crema de carbassa Truita paisana amb enciam i vinag., de taronja Fruita de temporada (no kiwi)	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada (no kiwi)
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 Coliflor i patata bullida	11 Sopa de lletres	12 Risotto de bolets	13 Trinxat de bledes	14 Crema de mongetes seques i pastanaga
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.	Macarrons integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada (no kiwi)	Llenguadina a l'andalusa amb pastanaga i olives negres logurt natural	Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada (no kiwi)	Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc Fruita de temporada (no kiwi)
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 Mongeta i patata bullida	18 Crema de porro i moniato	19 Tallarines a la carbonara	20 Cigrons guisats	21 Sopa pescadors
	Gall dindi al forn amb arròs integral Fruita de temporada (no kiwi)	Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada (no kiwi)	Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	Pollastre rostit amb herb. provenç., enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada (no kiwi)	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada (no kiwi)	27 Crema de carbassa Pollastre al curri, daus de poma i pat., panadera Fruita de temporada (no kiwi)	28 Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)
	En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa. Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així. Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta. Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals: 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tom., (tom.s/pell) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i pastga., logurt natural	6 Llenties estofades amb verdures Truita paisana amb enciams variats Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Estofat de porc amb verdures Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	10 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	11 Sopa de lletres Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastga., i olives logurt natural	12 Risotto de bolets Hamburguesa mixta amb enciams variats Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	13 Trinxat de bledes Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	17 Mongeta i patata bullida Llenties amb arròs integral Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	18 Crema de porro i moniato Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	19 Tallarines a la carbonara Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet (tom.s/pell) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	20 Cigrons guisats Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	21 Sopa pescadors (s/pa) Pollastre rostit, orenga fresca, enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espag. integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Botifarra planxa amb enciam i tomàquet (tom.s/pell) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	28 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa.	3 Festa	4 Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural	6 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus (s/g) a la cassola amb carn 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 Coliflor i patata bullida	11 Sopa de pasta (s/g)	12 Risotto de bolets	13 Trinxat de bledes	14 Crema de mongetes seques i pastanaga
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.	Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	Llenguad.andalusa (s/al·lèrg.), pastanaga i olives negres logurt natural	Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc 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 Mongeta i patata bullida	18 Crema de porro i moniato	19 Pasta (s/g) a la carbonara	20 Cigrons guisats	21 Sopa pescadors (s/pa)
	Llenties (s/g) amb arròs integral Fruita de temporada	Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	Pollastre rostit amb orenga fresca, enciam i pastanaga logurt natural
	24 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada
1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa.	3 Festa	4 Espaguetis integrals amb remolatxa (s/tom..) Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	5 Arròs amb oli i orenga Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç planxa amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus a la cassola amb carn (s/tom..) Fruita de temporada
Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.	10 Coliflor i patata bullida	11 Sopa de lletres	12 Arròs saltat amb bolets (s/form.)	13 Trinxat de bledes	14 Crema de mongetes seques i pastanaga
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.	Macarrons integrals amb oli, orenga i carn d'au Fruita de temporada	Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), pastga., i olives logurt natural	Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb arròs blanc 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 Mongeta i patata bullida	18 Crema de porro i moniato	19 Tallarines a la carbonara	20 Cigrons guisats (s/tom..)	21 Sopa vegetal d'arròs
	Llenties amb arròs integral (s/tom..) Fruita de temporada	Mandonguilles mixtes amb xampinyons Fruita de temporada	Lluç al forn amb all i julivert i enciams variats Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Pollastre rostit, orenga fresca, enciam i pastga., logurt natural
	24 Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Botifarra a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa amb enciam i raves logurt natural	26 Trinxat de col i patata amb oli d'all Fideuada de peix (s/tom..) Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa 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.					

