



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i></b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                  |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                      | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Tallarines amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>logurt ecològic</p>                                 | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
| <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>             | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p>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.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                  | DIVENDRES                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                | <p><b>4</b></p> <p>Crema de llegum</p> <p>Truita amb formatge amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>                                        | <p><b>5</b></p> <p>Cols de Brusel·les i patata bullida</p> <p>Calamarcets a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>6</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Pollastre rostit amb pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>7</b></p> <p>Espirals amb salsa verda</p> <p>Llenguadina al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>10</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>11</b></p> <p>Sopa de pistons amb daus d'hortalissa</p> <p>Pit de gall dindi a les fines herbes amb enciam i pastga.</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Hummus amb bastons de pastanaga i cogombre</p> <p>Truita de carxofa i ceba amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>           | <p><b>13</b></p> <p>Espinacs saltats amb patata, panses i ametlles torrades</p> <p>Orada al forn amb verdures</p> <p>logurt natural</p> | <p><b>14</b></p> <p>Tabulé</p> <p>Cap de llom amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Broquetes tom. cherry, form. fresc i alfàbrega</p> <p>Pollastre herb.provenç. i enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Seitons a l'andalusa tomàquet i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                              | <p><b>19</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>                                        | <p><b>20</b></p> <p>Pèsols saltats amb pernil</p> <p>Rap al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>21</b></p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>Croquetes d'arròs i bròquil amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>24</b></p> <p>Mongeta i patatata bullida</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  | <p><b>25</b></p> <p>Gnocchi amb salsa pomodoro</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>                     | <p><b>26</b></p> <p>Tallarines amb nous i bolets</p> <p>Hamburguesa de llenties i verdures amb pastga. i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>27</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Remenat d'ou d'espàrrecs i xampis amb enciam i tom.</p> <p>Fruita de temporada</p>         | <p><b>28</b></p> <p>Sopa de ceba i formatge</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>logurt natural</p>                |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                   |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>                   | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Tallarines amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Iogurt ecològic</p>                                 | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors (s/pa)</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>            | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>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.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b><br/>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>5</b><br/>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>6</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>7</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>10</b><br/>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>11</b><br/>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Sopa de lletres</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>13</b><br/>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                   | <p><b>14</b><br/>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b><br/>Tallarines amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>18</b><br/>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>logurt ecològic</p>                                 | <p><b>19</b><br/>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>20</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>24</b><br/>Sopa de pescadors (s/pa)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>25</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>26</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b><br/>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>            | <p><b>28</b><br/>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>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.</p> |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS                                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                            | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.)</p> <p>Falafels amb s.tomàquet i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                 | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                     | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>              | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Tallarines amb salsa d'espínacs (s/form.)</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>logurt sense lactosa</p>                               | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                 | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>24</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                  | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Gall dindi a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>           | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                             | DIJOUS                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa (s/form.)</p> <p>Falafels amb s.tomàquet i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>5</b></p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                             |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Pasta (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>                             | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
| <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors (s/pa)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis (s/g) amb salsa de verdures (s/form.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>        | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolo vegetal (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p>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.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |





| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DILLUNS                                                                                       | DIMARTS                                                                                    | DIMECRES                                                                                     | DIJOUS                                                                                       | DIVENDRES                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i></b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                           | <p><b>4</b><br/>Triturat de verdures, pasta i</p> <p>Ou</p> <p>Fruita triturada</p>        | <p><b>5</b><br/>Triturat de verdures, lleties i</p> <p>Pollastre</p> <p>Fruita triturada</p> | <p><b>6</b><br/>Triturat de verdures, arròs i</p> <p>Maires</p> <p>Fruita triturada</p>      | <p><b>7</b><br/>Triturat de verdures, patata i</p> <p>Porc</p> <p>logurt ecològic</p>                  |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>10</b><br/>Triturat de verdures, arròs i</p> <p>Ou</p> <p>Fruita triturada</p>          | <p><b>11</b><br/>Triturat de verdures, patata i</p> <p>Cigrons</p> <p>Fruita triturada</p> | <p><b>12</b><br/>Triturat de verdures, pasta i</p> <p>Lluç</p> <p>Fruita triturada</p>       | <p><b>13</b><br/>Triturat de verdures, patata i</p> <p>Pollastre</p> <p>logurt ecològic</p>  | <p><b>14</b><br/>Triturat de verdures, mongetes seques i</p> <p>Peix blanc</p> <p>Fruita triturada</p> |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b><br/>Triturat de verdures, pasta i</p> <p>Llenguadina</p> <p>Fruita triturada</p> | <p><b>18</b><br/>Triturat de verdures, patata i</p> <p>Porc</p> <p>logurt ecològic</p>     | <p><b>19</b><br/>Triturat de verdures, patata i</p> <p>Lleties</p> <p>Fruita triturada</p>   | <p><b>20</b><br/>Triturat de verdures, arròs i</p> <p>Gall dindi</p> <p>Fruita triturada</p> | <p><b>21</b><br/>Triturat de verdures, cigrons i</p> <p>Ou</p> <p>Fruita triturada</p>                 |
| <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>24</b><br/>Triturat de verdures, arròs i</p> <p>Ou</p> <p>Fruita triturada</p>          | <p><b>25</b><br/>Triturat de verdures, patata i</p> <p>Porc</p> <p>Fruita triturada</p>    | <p><b>26</b><br/>Triturat de verdures, pasta i</p> <p>Pollastre</p> <p>Fruita triturada</p>  | <p><b>27</b><br/>Triturat de verdures, cigrons</p> <p>Peix</p> <p>logurt ecològic</p>        | <p><b>28</b><br/>Triturat de verdures, pasta i</p> <p>Ou</p> <p>Fruita triturada</p>                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> |                                                                                               |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                        |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |                                                                                                        |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                          | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                        |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>        | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Tallarines amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles vegetals a la jardineria</p> <p>logurt ecològic</p>                              | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                        | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
| <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Hamburguesa vegetal amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de verdures</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p>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.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |





| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i></b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>5</b></p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                   |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                   | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                              |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Pasta (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>logurt ecològic</p>                                 | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                             | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                            |
| <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors (s/pa)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis (s/g) amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>            | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolo vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p>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.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS                                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.)</p> <p>Falafels amb s.tomàquet i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                 | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>              | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Tallarines amb salsa d'espínacs (s/form.)</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>logurt sense lactosa</p>                               | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                 | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors (s/pa)</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>       | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>5</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>6</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>7</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                     |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>10</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>11</b></p> <p>Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>13</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>                      | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                   |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>17</b></p> <p>Tallarines amb salsa d'espínacs</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Mandonguilles vedella a la jardinera</p> <p>logurt ecològic</p>                                | <p><b>19</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>20</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
| <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>25</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Hamburguesa vedella amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  | <p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>             | <p><b>28</b></p> <p>Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p>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.</p> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |