ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Menú Basal

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
	24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Proposta Sopars

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia ou cru

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana (ou b.cuit) amb enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba (ou b.cuit) enciam i tom., Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba (ou b.cuit) enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
	24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba (ou b.cuit) enciam i pastga., Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia ou-fruits secs

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Llom planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	18 Llenties estofades Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors (s/pa) Pollastre planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia ou

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Llom planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	18 Llenties estofades Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
	24 Sopa de pescadors (s/pa) Pollastre planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia proteïna llet vaca

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de soja	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt de soja	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt de soja	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt de soja	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgiafruits secs

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.	17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:** 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Baixa en fructosa-sorbitol

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Mongeta i patata bullida Llom al forn amb arròs F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	5 **Cuina Marroquina** Arròs saltat amb carbassó Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre	6 Crema de bròquil (s/ceba) Maires a l'andalusa amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	7 Arròs blanc amb salsa de tomàquet natural Truita de patata (s/ceba) amb enciams variats Iogurt natural sense sucre
10 Trinxat de col (s/oli d'alls) Gall dindi planxa amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	11 Arròs saltat amb carbassó Truita de patata (s/ceba) amb enciam i tomàquet F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	12 Sopa de lletres (p.ref) Lluç al forn amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	13 Crema de carbassó (s/ceba) Pollastre al curri amb enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre	14 Mongeta i patata bullida Llom planxa amb arròs F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)
17 Tallarines (p.ref) saltats amb espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural sense sucre	18 Llenties bullides Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	19 Crema de carbassó (s/ceba) Daus de gall dindi marinats amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	20 Arròs saltat amb bròquil Pollastre arrebossat i enciam F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	21 Col i patata (s/oli d'alls tendres) Llom al forn amb arròs F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de patata (s/ceba) amb enciams i cogombre F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	25 Crema de carbassó (s/ceba) Llom planxa amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	26 Coliflor i patata Macarrons (p.ref) amb bolonyesa de carn d'au F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)	27 Arròs saltat amb carbassó Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural sense sucre	28 Espaguetis (p.ref) amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Especial

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Mongeta i patata bullida Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Espaguetis amb oli i orenga Pollastre arrebossat Fruita de temporada	6 Sopa de lletres Llenguadina andalusa Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet a part Botifarra al forn Fruita de temporada
10 Mongeta i patata bullida Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	11 Arròs blanc amb salsa de carbassa a part Botifarra al forn Fruita de temporada	12 Sopa de pistons Llenguadina andalusa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat Fruita de temporada	14 Espaguetis amb oli i orenga Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada
17 Macarrons amb oli i orenga Llenguadina milanesa Fruita de temporada	18 Sopa de galets Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada	19 Crema de carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	20 Arròs blanc amb salsa de carbassa a part Botifarra al forn Fruita de temporada	21 Mongeta i patata bullida Mandonguilles mixtes (s/a la jardinera) Fruita de temporada
24 Sopa de lletres Pollastre arrebossat Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra al forn Fruita de temporada	26 Mongeta i patata bullida Hamburguesa mixta planxa Fruita de temporada	27 Arròs blanc amb salsa de carbassa a part Llenguadina andalusa Fruita de temporada	28 Espaguetis blancs amb salsa de verdures a part Pollastre arrebossat Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Halal (sense peix)

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Falafels amb salsa de iogurt amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegums Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) al curri amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Hamburg. vegetal amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Pollastre (halal) marinat amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburg. vedella (halal) planxa amb mong., seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Halal

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) al curri amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Pollastre (halal) marinat amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburg. vedella (halal) a la planxa amb mong., seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Ovolactovegetariana

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Hamburg. vegetal amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt, enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegums Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Estofat de llegums Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Hamburg. vegetal amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt, enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense carn d'au

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Hamburg. vegetal amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Estofat de llegums Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense carn vermella

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense gluten-pllv-soja

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb verd., temporada (s/form.,) Pollastre a la llimona amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (p.arròs) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de pasta (p.arròs) Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Espaguetis (p.arròs) amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Llom a la jardinera (s/pèsols) Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Arròs saltat amb verdures Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	28 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense gluten

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb verd., temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de pasta (s/g) Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Pasta (s/g) amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	18 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	28 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta sense lactosa-carn-ou-dislipèmia

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Hamburg. vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Maires al forn amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita de farina de cigró amb pat., pstga., i enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de farina de cigró amb porro-ceba, enciam i tom., Fruita de temporada	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Estofat de llegums Fruita de temporada	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Hamburg. Vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	18 Mongeta i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels al forn amb enciams variats Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa vegetal d'arròs Truita f. de cigró moniato i ceba, enciam i pastga., Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Fruita de temporada	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Falafels al forn amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense lactosa

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt sense lactosa	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt sense lactosa	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt sense lactosa	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

C!
CUINA CATALANA

MÉS

Fruites

Hortalisses

Llegums

Fruita seca

Activitat física i social

CANVIEU A

Aigua

Aliments integrals

Oli d'oliva

Aliments de temporada i proximitat

MENYS

Sal

Sucre

Carn vermella i processada

Aliments ultraprocessats

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense llegums

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb arròs Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb verd., temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Crema de carbassa Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
	10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada (p.arròs) de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de pasta (p.arròs) Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Llom al forn amb arròs Fruita de temporada
	17 Espaguetis (p.arròs) amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	18 Mongeta i patata bullida Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Llom a la jardinera (s/pèsols) Fruita de temporada
	24 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	27 Arròs saltat amb verdures Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	28 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta sense marisc (sí peix)

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix (s/marisc) Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense porc

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Pollastre a la llimona amb enciam i olives Iogurt de plàtan	6 Cigrons guisats Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de porro i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Sopa de lletres Lluç al forn amb salsa de verdures i enciam i remolatxa Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al curri amb enciam i cogombre Iogurt ecològic	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
17 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	18 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i raves Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada
24 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Hamburguesa de vedella planxa amb mong. seques Fruita de temporada	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Cigrons guisats Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i tomàquet Iogurt natural	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Vegana-no kiwi

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada (no kiwi)	5 **Cuina Marroquina** Cuscús amb verdures de temporada a daus Hamburg. vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	6 Cigrons guisats Falafels (s/salsa de iogurt) amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	7 Arròs amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita de farina de cigró amb pat., pstga., i enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)
10 Trinxat de col amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegums Fruita de temporada (no kiwi)	11 Arròs integral caldós amb carbassa Truita de farina de cigró amb porro-ceba, enciam i tom., Fruita de temporada (no kiwi)	12 Sopa de lletres (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	13 Crema de pastanaga Estofat de llegums Fruita de temporada (no kiwi)	14 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (no kiwi)
17 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/form.,) Hamburg. vegetal amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	18 Mongeta i patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada (no kiwi)	19 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada (no kiwi)	20 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada (no kiwi)	21 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada (no kiwi)
24 Sopa vegetal d'arròs Truita f. de cigró moniato i ceba, enciam i pastga., Fruita de temporada (no kiwi)	25 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	26 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada (no kiwi)	27 Cigrons guisats Arròs saltat amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	28 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/form.,) Falafels (s/salsa de iogurt) amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Menú DIABETIS (4,5 racions HC)

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.	3 Festa	4 Verdura de temporada (65g pat.-1R) Llenties estofades amb arròs integral (100g lleg.-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	5 **Cuina Marroquina** Cuscús (90g-2R) amb verdures de temp., a daus Pollastre a la llimona, enciam olives i pat.caliu (35g-1R) Iogurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)	6 Cigrons guisats (137,5g.lleg.-2,5R) Maires a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	7 Arròs amb salsa de tom., i toc de remol., (90g-2R) Truita paisana (35g pat.forn-1R) i enciams variats Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)
Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.	10 Trinxat de col amb oli d'alls (65g pat.-1R) Fideuada de peix (80g pasta-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	11 Arròs integral caldós amb carbassa (90g arròs-2R) Truita de porro i ceba (35g pat.forn-1R) enciam i tom., Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	12 Sopa de lletres (80g pasta-2R) Lluç al forn, s.verd.,enciam remol., i pat.caliu (35g-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	13 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R, 100g pastga.-0,5R) Pollastre al curr, enciam cogombre i arròs (45g-1R) Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (20gr-1R)	14 Verdura de temporada amb oli d'alf., (65g pat.-1R) Cigrons sortits de l'olla (110g.lleg.-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)
Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.	17 Tallarines amb salsa d'espinacs (120g pasta-3R) Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (20gr-1R)	18 Llenties estofades (100g lleg.-2R) Truita de pat., i ceba (35g pat.forn-1R) enciam i olives Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	19 Crema carbassa (65g mon.-1R, 100g carb.-0,5R) Daus de gall dindi marinats, enciam, raves i arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	20 Arròs integral amb salsa de verdures (67,5g-1,5R) Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	21 Col i patata amb oli d'alls tendres (65g pat.-1R) Mandon. mixtes a la jardinera i arròs (90g-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)
Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**	24 Sopa de pescadors (67,5g arròs-1,5R) Truita de moniato i ceba (35g pat.forn-1R) enciam i pastga., Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	25 Crema de pstga., (65g pat.-1R, 100g carb.-0,5R) Botifarra al forn amb mong. seques (82,5g.lleg.-1,5R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	26 Coliflor amb oli de romaní (sense patata ni moniato) Macar.integr.(80g pasta-2R) i bolo.veg.(30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	27 Cigrons guisats (110g.lleg.-2R) Peix fresc S/M a l'andalusa, enciam tom., i arròs (45g-1R) Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (20gr-1R)	28 Espag. integrals amb salsa de verd., (120g pasta-3R) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja,préssec, i pera, 100g de kiwi, nectarina, i pruna i 75g de plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. Oferim pa integral

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

C!
CUINA CATALANA

MÉS

Fruites

Hortalisses

Llegums

Fruita seca

Activitat física i social

CANVIEU A

Aigua

Aliments integrals

Oli d'oliva

Aliments de temporada i proximitat

MENYS

Sal

Sucre

Carn vermella i processada

Aliments ultraprocessats