



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

13
Festa

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo amb crostons de pa

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida del temps
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps
iogurt ecològic

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat amb xips

Fruita de temporada i panellets

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10
Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31
Festa

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.



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Vichyssoise

Sípia a la planxa amb llit de patata
Fruita de temporada

13

Festa

20
Crema de verdures amb crostons de pa
Remenat de xampinyons i gambetes, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27
Arròs amb carbassa saltada

Mandonguilles de llenties amb samfaina
Fruita de temporada

7
Salmorejo
Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

14
Graella de verdures
Llom al forn amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

21
Bròquil amb patata bullida
Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural

28
Crema de moniato
Lluç a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

1
Espirals italiana
Croquetes casolanes bolets, enciam i vinagreta
Fruita de temporada

8
Escalivada de verdures
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
logurt natural

15
Pèsols saltats amb pernil
Hamburguesa de verdures amb amanida
Fruita de temporada

22
Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29
Cigrans amb espinacs
Aletes de pollastre al forn amb enciam i olives negres
Fruita de temporada

2
Mongeta i patata bullida
Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

9
Albergínia farcida
Hamburguesa d'arròs i llenties amb amanida
Fruita de temporada

16
Crema de carbassa amb pipes
Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet a daus i orenga
Fruita de temporada

23
Crêpe d'espinacs i formatge
Calamarcets a la planxa amb pastanaga i olives
Fruita de temporada

30 **CASTANYADA**
Mongeta i patata bullida

Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

3
Arròs amb salsa de pastanaga
Lluç a la llimona amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

10

Festa

17
Arròs amb salsa de pastanaga
Filet de lluç i ceba al forn amb amanida
logurt natural

24
Espaguetis amb saltats amb bolets
Bunyols de bacallà amb amanida
Fruita de temporada

31

Festa

DIVENDRES

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

An illustration of a chef and a young girl in a kitchen. The chef, wearing a white hat and apron, is cutting a red pepper on a blue cutting board. The girl, with pigtails, is holding a red apple. On the table are various vegetables: a green bell pepper, a bowl of tomatoes, a purple eggplant, and two carrots. The background shows a window with blue panes.

DIVENDRES

31

Festa

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

13
Festa

20
Sopa de galets (brou vegetal)

Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre (halal) al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Macarrons a la napolitana
Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburg. vedella (halal) amb ceba caramel., i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida del temps

Fruita de temporada

1
Gaspaxo amb crostons de pa

Hamburguesa vedella (halal) amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures
Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida del temps
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Hamburg. vedella (halal) amb salsa de poma
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps
iogurt ecològic

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre (halal) arrebossat amb xips

Fruita de temporada i panellets

10
Festa

17
Llenties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro
Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

31
Festa

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.



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspaxo amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	3 Arròs saltat amb verdures Estofat de llegums Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps iogurt ecològic	10 Festa	
13 Festa	14 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Cigrons guisats Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (brou vegetal) Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels amb salsa de iogurt, enciam i pstga., iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Falafels amb salsa de iogurt, i xips Fruita de temporada i panellets	31 Festa	

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.



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Trita de porro i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

13
Festa

20
Sopa de galets (s/g)

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada (s/g) de peix

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

14
Macarrons (s/g) a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Trita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crostones de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals (s/g) amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i enciams
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons (s/g) integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats
Fruita de temporada

2
Espaguetis (s/g) italiana

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives
logurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pstga.,
logurt ecològic

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb xips
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

3
Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alf., fresca

Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10
Festa

17
Lleties (s/g) estofades

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades (s/g) amb arròs
Fruita de temporada

31
Festa

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.



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Trita de porro i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

13
Festa

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

14
Macarrons a la napolitana

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Trita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Gaspaxo (s/crotons de pa)

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet (s/form..)

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques

Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/form..)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana (s/form..)

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt sense lactosa

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida
iogurt sense lactosa

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida
iogurt sense lactosa

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

3
Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca

Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10
Festa

17
Lleties estofades

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt sense lactosa

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

31
Festa

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.



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Gaspaxo amb crostons de pa Hamburg. vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida logurt ecològic	10 Festa
13 Festa	14 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Truita a la francesa amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburg. vedella amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vedella amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam logurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de carn de pollastre Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Hamburg. vedella amb amanida Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i panellets	31 Festa

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.

DIVENDRES

31

Festa

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom.)
Fruita de temporada

13
Festa

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.)
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Fideuada de peix (s/tom.)

Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons (s/tom.)

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom.)

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam
Fruita de temporada

28
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba (s/tom.)

Truita de patata amb amanida (s/tom.)
Fruita de temporada

1
Crema de carbassó

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb oli i orenga

Saltat de mongetes seques amb verdures (s/tom.)
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Estofat de mongetes seques (s/tom.)

Truita paisana amb amanida (s/tom.)
Fruita de temporada

29
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Lluç al forn amb amanida (s/tom.)
Fruita de temporada

2
Espaguetis amb oli i orenga

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.)
iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb amanida (s/tom.)
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Maires fresques a l'andalusa i amanida (s/tom.)
iogurt ecològic

30 **CASTANYADA**
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre arrebossat amb xips
Fruita de temporada i panellets

3
Amanida de lleties amb alf., (s/tom.)

Pollastre amb salsa de verdures (s/tom.)
Fruita de temporada

10
Festa

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom.)
Fruita de temporada

31
Festa

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.



OCTUBRE

***El menjador escolar
i la teva salut***

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar:
alimentar-se bé és cuidar-se.**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Gaspaxo amb crostons de pa Hamburguesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega Lluç amb salsa de verdures Fruita de temporada
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	8 Espirals amb salsa de tomàquet Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Festa	
13 Festa	14 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Arròs integral amb salsa de verdures Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura de temporada amb oli de porros Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma Fruita de temporada		
20 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresques a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	
27 Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Fruita de temporada i panellets Fruita de temporada i panellets	31 Festa	

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.