



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

Gaspatxo (s/croston de pa)

Llom al forn (s/al·lèrg.) amb
amanida del temps

Fruita de temporada

2

Pasta d'arròs (s/al·lèrg.)
italianaLluç al forn (s/al·lèrg.) amb
amanida

logurt ecològic

3

Amanida d'arròs amb
tomàquet i alfà., frescaPollastre (s/al·lèrg.) amb salsa
de verdures

Fruita de temporada

6

Arròs tres delícies de verdures

Llom planxa amb amanida del
temps

Fruita de temporada

7

Amanida de pasta d'arròs
(s/al·lèrg.)Pollastre al forn (s/al·lèrg.)
amb pat. fregides (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

8

Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb
salsa de tomàquetLluç planxa amb amanida del
temps

Fruita de temporada

9

Crema de pastanaga

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

logurt ecològic

10

Verdura tricolor amb oli d'all i
julivert (no mong.verda)Arròs a la cassola amb magre
de porc

Fruita de temporada

13

Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) a la
napolitanaLlom arrebossat (s/al·lèrg.)
amb amanida

Fruita de temporada

14

Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.)
amb daus de tomàquet i ceba

Fruita de temporada

15

Arròs integral amb salsa de
verduresLluç al forn (s/al·lèrg.) amb
saltat de porro i amanida

Fruita de temporada

16

Verdura de temporada amb oli
de porros (no mong.verda)Llom al forn (s/al·lèrg.) amb
amanida del temps

Fruita de temporada

17

Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb
oli i orengaGall dindi al forn (s/al·lèrg.)
amb amanida del temps

logurt ecològic

20

Sopa de pasta d'arròs
(s/al·lèrg.)Pollastre a l'allet amb amanida
del temps

Fruita de temporada

21

Arròs integral amb salsa de
remolatxaLlom planxa amb enciams
variats

Fruita de temporada

22

Bròquil i patata bullida

Lluç planxa amb amanida del
temps

Fruita de temporada

23

Crema de verdures (no
mong.verda)Maires fresq. andalusa
(s/al·lèrg.) i amanida

logurt ecològic

24

Verdura tricolor amb oli de
porro (no mong.verda)Gall dindi al forn (s/al·lèrg.)
amb arròs

Fruita de temporada

27

Arròs amb salsa de pastanaga
i cebaPollastre (s/al·lèrg.) amb
amanida

Fruita de temporada

29

Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb
oli i orengaLluç al forn (s/al·lèrg.) amb
amanida

Fruita de temporada

30

Bledes i patata amb oli d'alf.,
frescaLlom planxa amb amanida del
temps

Fruita de temporada

31

CASTANYADA

Crema de carbassa

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

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 Gaspatxo (s/croston de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	2 Espaguetis italiana (s/form,,) Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt de soja	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca 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 (s/form,,) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	9 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt de soja	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana (s/form,,) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba 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	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt de soja
20 Sopa de galets Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt de soja	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs 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 (s/form,,) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	31 Festa

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

Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom., cru)
Fruita de temporada (no pinya)

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada (no pinya)

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru)
Fruita de temporada (no pinya)

27
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita de patata amb amanida (s/tom., cru)
Fruita de temporada (no pinya)

7
Amanida de cigrons (s/tom., cru)

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada (no pinya)

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó
Fruita de temporada (no pinya)

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam
Fruita de temporada (no pinya)

28
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida (s/tom., cru)
Fruita de temporada (no pinya)

1
Crema de carbassó

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada (no pinya)

8
Espirals amb salsa de tomàquet

Saltat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada (no pinya)

15
Arròs integral amb salsa de verdures

Lluç al forn (s/al·lèrg.) saltat de porro i amanida (s/tom., cru)
Fruita de temporada (no pinya)

22
Estofat de mongetes seques

Truita paisana amb amanida (s/tom., cru)
Fruita de temporada (no pinya)

29
Bledes i patata amb oli d'alf., fresca

Cigrons guisats
Fruita de temporada (no pinya)

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru)
Iogurt ecològic

9
Crema de pastanaga

Lleng. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru)
Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada (no pinya)

23
Crema de verdures

Maires fresq. andal. (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru)
Iogurt ecològic

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

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips
Fruita (no pinya) i postres dolces (s/al·lèrg.)

3
Amanida de lleties am alfà., fresca (s/tom., cru)

Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures
Fruita de temporada (no pinya)

10
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb magre de porc
Fruita de temporada (no pinya)

17
Lleties estofades

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru)
Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada (no pinya)

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 Gaspatxo (s/crostones de pa) Botifarra al forn 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 alfà., fresca 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 Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada
13 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba 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	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn 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 Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de verdures Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada
27 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Cigrons guisats Fruita de temporada	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	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 Gaspatxo (s/crostats de pa) Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada (no mango-papaia)	2 Espaguetis italiana Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	3 Amanida de lleties amb tomàquet i alfà., fresca Pollastre (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada (no mango-papaia)
6 Arròs tres delícies de verdures Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	7 Amanida de cigrons Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb pat. fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no mango-papaia)	8 Espirals amb salsa de tomàquet Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	9 Crema de pastanaga Pollastre arreb. arreb (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	10 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Arròs a la cassola amb magre de porc Fruita de temporada (no mango-papaia)
13 Macarrons a la napolitana Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no mango-papaia)	14 Crema de moniato i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tomàquet i ceba Fruita de temporada (no mango-papaia)	15 Arròs integral amb salsa de verdures Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro i amanida Fruita de temporada (no mango-papaia)	16 Verdura de temporada amb oli de porros Llom al forn amb salsa de poma (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no mango-papaia)	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 (no mango-papaia)	21 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam Fruita de temporada (no mango-papaia)	22 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	23 Crema de verdures Llom arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	24 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi al forn amb arròs i toc de comí Fruita de temporada (no mango-papaia)
27 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	29 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no mango-papaia)	30 Bledes i patata amb oli d'alf., fresca Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango-papaia)	31 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita (no mango-papaia) i postres dolces (s/al·lèrg.)	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

DIJOURS

DIVENDRES

1
Gaspatxo amb crostons de pa
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana

Truita de patata i ceba amb
amanida del temps

logurt ecològic

3
Amanida de lletnies amb
tomàquet i alfàbrega
Pollastre 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 amb patates
fregides

Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de
tomàquet
Llom planxa amb amanida del
temps
Fruita de temporada

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb
amanida del temps

logurt ecològic

10
Verdura tricolor amb oli d'all i
julivert
Arròs a la cassola amb magre
de porc
Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana

Llom arrebossat amb amanida

Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba

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
Llom al forn amb salsa de
poma
Fruita de temporada

17
Llenties estofades

Truita de patata i ceba amb
amanida del temps

Iogurt ecològic

20
Sopa de galets

Pollastre a l'allet amb amanida
del temps

Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de
remolatxa
Hamburguesa mixta 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

loquirt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro
Gall dindi al forn amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

27
Arròs amb salsa de pastanaga
i ceba
Trita de patata amb amanida
del temps
Fruita de temporada

28
Macarrons integrals amb pesto
d'espínacs
Lluç al forn amb amanida del
temps
Fruita de temporada

29
Bledes i patata amb oli
d'alfàbrega
Llom planxa amb amanida del
temps
Fruita de temporada

30 CASTANYADA
 Crema de mongetes seques i carbassa
 Pollastre arrebossat 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.



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 (135g-3R)

Truita de porro i ceba (35g pat.forn-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

13
Macarrons a la napolitana (100g pasta-2,5R)

Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

20
Sopa de galets (80g pasta-2R)

Pollastre a l'allet amb amanida i pat.caliu (35g-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

27
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba (135g-3R)

Truita de patata (35g pat.forn-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

7
Amanida de cigrons (150g lleg.-3R)

Pollastre al forn amb pat., fregides (30g pat.freg.-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

14
Crema de carbassa (65g pat.-1R, 100g carb.-0,5R)

Pollastre al forn amb daus de tomàquet i arròs (67,5g-1,5R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa (135g arròs-3R)

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litazada i enciam

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

28
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (120g pasta-3R)

Lluç al forn amb amanida i pat.caliu (35g-1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

1
Crema de verdures de temporada (65g pat.-1R)

Botifarra al forn amb mongetes seques (100g.lleg.-2R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

8
Espirals amb salsa de tomàquet (100g pasta-2,5R)

Saltat de mong. seques (75g lleg.-1,5R) amb verd.,

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

15
Arròs integral amb salsa de verdures (135g-3R)

Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

22
Estofat de mongetes seques (150g lleg.-3R)

Truita paisana (35g pat.forn-1R) amb amanida

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

29
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (65g pat.-1R)

Cigrons guisats (150g lleg.-3R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

2
Espaguetis italiana (100g pasta-2,5R)

Truita de patata i ceba (35g pat.forn-1R) amb amanida

Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

9
Crema de pastanaga (65g pat.-1R, 100g past.-0,5R)

Llenguadina andalusa amb amanida i arròs (90g-2R)

Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

16
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (65g pat.-1R)

Llom al forn amb arròs (90g-2R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

23
Crema de verdures de temporada (65g pat.-1R)

Maires fresq. andalusa, amanida i arròs (90g-2R)

Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (50gr-2,5R)

30 **CASTANYADA**
Cr.mong.seq. i carb. (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R)

Pollastre arrebossat amb xips (20g - 1R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

3
Amanida de lleties (150g lleg.-3R)

Pollastre amb salsa de verdures

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)

10
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (65g pat.-1R)

Arròs cassola (135g arròs-3R) i magre de porc

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

17
Lleties estofades (125g lleg.-2,5R)

Truita de patata i ceba (35g pat.forn-1R) amb amanida

Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)

24
Verdura tricolor amb oli de porro (65g pat.-1R)

Lleties estofades amb arròs i toc de comí (150g lleg.-3R)

Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)

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. És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja, i pinya, 100g de kiwi, pera, i prunes, 75g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. Oferim pa integral



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 (verdures a part)

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

13
Macarrons a la napolitana (salsa a part)

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets

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

27
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba (salsa a part)

Truita de patata amb amanida del temps
Fruita de temporada

7
Amanida de cigrons

Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Pollastre al curri amb daus de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa (salsa a part)

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

28
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (salsa a part)

Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Crema de carbassó

Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

8
Espirals amb salsa de tomàquet (salsa a part)

Mongetes bullides amb oli d'oliva
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
Mongetes bullides amb oli d'oliva

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

29
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (verdures a part)

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana (salsa a part)

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 (verdures a part)

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 llenties amb tomàquet i alfàbrega

Pollastre amb salsa de verdures
Fruita de temporada

10
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert (verdures a part)

Arròs a la cassola amb magre de porc
Fruita de temporada

17
Llenties bullides amb oli d'oliva

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
Iogurt ecològic

24
Verdura tricolor amb oli de porro (verdures a part)

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

6
Arròs tres delícies de verdures

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

13
Macarrons a la napolitana

Falafels amb salsa de iogurt i
enciam
Fruita de temporada

20
Sopa de galets (brou vegetal)

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

27
Arròs amb salsa de pastanaga
i ceba

Truita de patata amb amanida
del temps
Fruita de temporada

7
Amanida de pasta

Hamburguesa vegetal amb
patates fregides
Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Estofat de llegums
Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de
remolatxa

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

28
Macarrons integrals amb pesto
d'espínacs

Lluç al forn amb amanida del
temps
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
Bledes i patata amb oli
d'alfàbrega

Cigrans guisats
Fruita de temporada

9
Crema de pastanaga

Llenguadina andalusa amb
amanida del temps
iogurt ecològic

16
Verdura de temporada amb oli
de porros

Hamburguesa vegetal planxa
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

Falafels amb salsa de iogurt i
xips
Fruita de temporada i panellets

10
Verdura tricolor amb oli d'all i
julivert

Arròs a la cassola amb
verdures i llegum
Fruita de temporada

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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.**



6
Arròs tres delícies de verdures

Truita farina cigró amb porro i ceba, amb amanida

Fruita de temporada

13
Macarrons a la napolitana (s/form.)

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam

Fruita de temporada

20
Sopa de galets (brou vegetal)

Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida

Fruita de temporada

27
Arròs amb salsa de pastanaga i ceba

Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida

Fruita de temporada

7
Amanida de pasta (s/form.)

Hamburguesa vegetal amb patates fregides

Fruita de temporada

14
Crema de moniato i carbassa

Estofat de llegums

Fruita de temporada

21
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litazada i enciam

Fruita de temporada

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

Mandonguilles vegetals amb xampinyons

Fruita de temporada

1
Gaspatxo amb crostons de pa

Hamburguesa vegetal amb enciams variats

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

Truita farina cigró amb pat., ceba i enciams variats

Fruita de temporada

22
Espirals amb oli i alfàbrega (s/form.)

Mongetes seques estofades amb verdures

Fruita de temporada

29
Bledes i patata amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats

Fruita de temporada

2
Espaguetis italiana (s/form.)

Truita farina cigró amb pat., ceba, amb amanida

Iogurt de soja

9
Crema de pastanaga

Mandonguilles vegetals amb xampinyons

Iogurt de soja

16
Verdura de temporada amb oli de porros

Hamburguesa vegetal planxa amb salsa de poma

Fruita de temporada

23
Crema de verdures

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam

Iogurt de soja

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

Falafels (s/salsa de iogurt) amb xips

Fruita de temporada i iogurt de soja

3
Arròs saltat amb verdures

Estofat de llegums

Fruita de temporada

10
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb verdures i llegum

Fruita de temporada

17
Llenties estofades

Espaguetis saltats amb verd. (s/form..)

Iogurt de soja

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 Crema de pastanaga Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	2 Pasta refinada bullida aromatitzada Truita a la francesa logurt ecològic	3 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn
6 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	7 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	8 Pasta refinada bullida aromatitzada Gall dindi al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	9 Crema de pastanaga Llenguadina planxa logurt ecològic	10 Patata bullida amb oli d'oliva Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn
13 Pasta refinada bullida aromatitzada Gall dindi al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	14 Crema de carbassa Pollastre al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	15 Arròs bullit aromatitzat Lluç al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	16 Patata bullida amb oli d'oliva Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	17 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa logurt ecològic
20 Sopa de galets Pollastre al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	21 Arròs bullit aromatitzat Llom al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	22 Pasta refinada bullida aromatitzada Truita a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	23 Crema de pastanaga Maires a la planxa logurt ecològic	24 Patata bullida amb oli d'oliva Gall dindi al forn amb arròs blanc Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn
27 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	28 Pasta refinada bullida aromatitzada Lluç al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	29 Patata bullida amb oli d'oliva Gall dindi al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	30 CASTANYADA Crema de carbassa Pollastre al forn Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn	31 Festa

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.

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats