

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Sopa d'arròs Llom al pebre amb tomàquet amanit logurt natural	9 Macarrons amb salsa de bolets Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	12 Sopa de lletres Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida Fruita de temporada	13 Minestra de verdures Pollastre al ximixurri amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Macarrons alla Norma Remenat d'espàrrecs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	15 Verdura tricolor Hamburguesa lletia vermella i pastga., enciam i remolatxa logurt natural	16 Trinxat de la Cerdanya Rap al forn amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	19 Crema de nap i porro Pollastre amb cúrcuma, enciam i blat de moro logurt natural	20 Espirals tricolor a la parmesana Conill a l'allet amb amanida Fruita de temporada	21 Arròs amb verdures i carxofes confitades Brotxetes de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Truita d'espínacs amb pastanaga i olives negres Fruita de temporada	23 Llenties amb poma i pastanaga Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	26 Pèsols saltats amb verdures Calamarcets a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Sopa minestrone Bacallà amb muselina d'alls i amanida Fruita de temporada	29 Espaguetis amb pesto de bròquil Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga logurt natural	30 Crema de verdures de temporada Arancinis amb amanida Fruita de temporada



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	9 Verdura de temp. (s/mongeta) amb oli d'alf., fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Cigrons guisats Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru) logurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de llegum Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques logurt ecològic	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	27 Verdura de temporada (s/mongeta) amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida (s/tom., cru) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) logurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)



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

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia</i> Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	12 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) i enciam Fruita de temporada	15 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Llom a la jardineria Fruita de temporada
	19 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Verdura de temporada amb oli de porros Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Llom planxa amb amanida del temps logurt ecològic	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de pasta (p.arròs) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi al forn amb arròs Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom planxa amb ceba caramel·litazada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia</i> Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba (ou cru) amb amanida iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba (ou cru) amb amanida Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana (ou cru) amb amanida Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia</i> Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llom arreb. (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Gall dindi a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques logurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida logurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
					30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia</i> Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega (sense col) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Bròquil i patata amb oli d'allss tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Bledes, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (s/col) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro (sense col) Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	9 Verdura de temp. (s/mongeta) amb oli d'alf., fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	15 Llenties estofades Truita pat.,ceba (ou cru) amb amanida (s/tom., cru) iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	20 Cigrons bullits amb oli d'oliva Lluç a l'andalusa amb arròs blanc iogurt natural	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita moniato-ceba (ou cru) amb amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	27 Llenties bullides amb oli d'oliva Gall dindi al forn amb arròs blanc iogurt natural	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana (ou cru) amb amanida (s/tom., cru) Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom., cru) iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)



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

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada (no préssec)	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (no préssec)
	12 Tallarines amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Llom arreb. (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada (no préssec)	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no préssec)	15 Llenties estofades Pollastre planxa amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada (no préssec)
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	20 Cigrons guisats Gall dindi a l'andalus (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no préssec)	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Gall dindi planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)
	26 Sopa de galets (s/o) Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada (no préssec)	28 Estofat de mongetes seques Gall dindi planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada (no préssec)



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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques logurt de soja	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana (ou cru) amb amanida Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida logurt de soja	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba (ou cru) amb amanida Fruita de temporada
					30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre (halal) arreb. amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Pollastre (halal) marinat amb enciam i raves Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vedella (halal) planxa amb mong., seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre (halal) arreb. amb amanida del temps iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espínacs Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Amanida de llegums Espaguetis integrals amb salsa de verdures Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb amanida del temps iogurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i enciam iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espínacs Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Amanida de llegums Espaguetis integrals amb salsa de verdures Fruita de temporada	20 Cigróns guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb amanida del temps iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i enciam iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Pasta (s/g) amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada
	19 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (s/g) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i amanida iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs integral amb oli i orenga Croquetes de pollastre amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures (s/tom..) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades (s/tom..) Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom..) iogurt ecològic	16 Col i patata amb oli d'all tendres Mandonguilles vegetals amb xampinyons Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures (s/tom..) Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada	20 Cigrons guisats (s/tom..) Lluç a l'andalusa amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb oli, orenga i carn d'au Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Lluç al forn amb amanida del temps (s/tom..) Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom..) Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques (s/tom..) Truita paisana amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom..) iogurt ecològic	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom..) Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam 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.

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