

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 enciam i olives 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 enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalus amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge 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 enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca 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.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge 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 enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 enciam i olives 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 enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i cogombre 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 pat., i ceba (ou b.cuit) enciam i pastga., iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge 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 b.cuit) enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 b.cuit) amb enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre planxa amb enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verd., Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves 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) Gall dindi planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (s/o) Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Llom planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre planxa amb enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verd., Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves 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) Gall dindi planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (s/o) Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	27 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	28 Estofat de mongetes seques Llom planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 oli d'espínacs (s/form..) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga iogurt de soja	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verd., (s/form..) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt de soja	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt de soja

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 blanc amb salsa de tomàquet natural Pollastre arrebossat amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	9 Mongeta i patata bullida Llom al forn amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
	12 Tallarines (p.ref) saltats amb espinacs Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	13 Crema de carbassó (s/ceba) Daus de gall dindi al forn amb enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	14 Arròs saltat amb bròquil Pollastre arrebossat amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	15 Llenties bullides Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives logurt natural	16 Col i patata (s/oli d'allis tendres) Llom al forn amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
	19 Espaguetis (p.ref) amb salsa de tomàquet natural Pollastre al forn (s/all) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	20 Mongeta i patata bullida Lluç a l'andalusa amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (p.ref) amb bolonyesa de carn d'au F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	22 Crema de carbassó (s/ceba) Llom planxa amb enciams variats logurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
	26 Sopa de galets (p.ref) Gall dindi al forn amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	27 Llenties bullides amb oli d'oliva Llom al forn amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	28 Mongeta i patata bullida Truita a la francesa amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	29 Crema de bròquil (s/ceba) Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	30 Arròs blanc amb salsa de tomàquet natural Lluç al forn amb enciams variats logurt natural



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 blancs amb s.tom., a part tomàquet Pollastre arrebossat Fruita de temporada	9 Pastanaga i patata bullida Llenguadina arrebossada Fruita de temporada
	12 Macarrons blancs amb oli i orenga Llenguadina milanesa Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Pollastre arrebossat Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet a part Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	15 Mongeta i patata bullida Pollastre arrebossat iogurt natural	16 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa Fruita de temporada
	19 Espaguetis blancs amb s.tom., a part Pollastre arrebossat Fruita de temporada	20 Arròs amb oli i orenga Llenguadina andalusa Fruita de temporada	21 Mongeta i patata bullida Pollastre arrebossat Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Llenguadina milanesa iogurt ecològic	23 Sopa d'arròs Pollastre arrebossat Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	27 Mongeta i patata bullida Pollastre arrebossat Fruita de temporada	28 Macarrons blancs amb oli i orenga Llenguadina andalusa Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina milanesa iogurt natural



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 cuallera 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 arreb. (halal)(s/al·lèrg.) enciam-olives Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Pollastre (halal) marinat amb enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de pollastre (halal) amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Amanida de patata Cigrons guisats Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vedella (halal) planxa amb mong., seques iogurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Estofat de pollastre (halal) amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (halal)(s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita a la francesa amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 cuallera 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 (halal) enciam i olives 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 enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Pollastre (halal) marinat amb enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de pollastre (halal) amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge 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 enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Estofat de pollastre (halal) amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (halal) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 enciam i olives 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 Truita a la francesa amb enciam i tomàquet 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada
	19 Amanida de llegums Espaguetis integrals amb salsa de verdures Fruita de temporada	20 Cigróns guisats Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats iogurt ecològic	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita a la francesa amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 cuallera 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 enciam i olives 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 enciam i tomàquet 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Llom a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigróns guisats Lluç a l'andalus amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge 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 enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de pollastre amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 enciam i olives 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 enciam i tomàquet 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada
	19 Amanida de llegums Espaguetis integrals amb salsa de verdures Fruita de temporada	20 Cigróns guisats Lluç a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Pasta (s/g) amb oli d'espínacs (s/form..) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	15 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Col i patata amb oli d'all tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolo., vegetal (s/g) i (s/form..) Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Llom a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (s/g) Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro 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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Pasta (s/g) amb salsa d'espínacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis (s/g) integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves 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 enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (s/g) Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 cuallera 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 Truita francesa (farina de cigró), amb aenciam i olives 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 oli d'espínacs (s/form..) Truita francesa (farina de cigró) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegums Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels al forn i enciam Fruita de temporada	15 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Col i patata amb oli d'all tendres Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada
	19 Amanida de llegums Espaguetis integrals amb salsa de verdures Fruita de temporada	20 Amanida de patata Cigrons guisats Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato-ceba (farina de cigró) enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures 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 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form..) Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Falafels al forn i enciam Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita francesa (f.cigró) amb saltat de porro 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 arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 oli d'espínacs (s/form..) Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga iogurt sense lactosa	16 Col i patata amb oli d'all tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verd., (s/form..) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb mongetes seques iogurt sense lactosa	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt sense lactosa



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.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca Llom al forn amb enciams variats Fruita de temporada
	12 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.) enciam i cogombre Fruita de temporada	14 Arròs integral amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i enciams variats Fruita de temporada	15 Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Mongeta i patata bullida Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i raves 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 enciams variats logurt ecològic	23 Sopa de pescadors (s/pa) Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de pasta (p.arròs) Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam logurt natural



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.) amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Verdura de temporada amb oli d'alfàbrega fresca Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	12 Tallarines amb salsa d'espinacs Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i tom., 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge 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 enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) enciam i tom., Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb enciam i cogombre 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 enciam i pastanaga iogurt natural	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Estofat de pollastre amb verdures Fruita de temporada
	19 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vedella planxa amb mong., seques iogurt ecològic	23 Sopa de pescadors Truita de moniato i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets Estofat de gall dindi amb verdures 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 enciam i raves Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb saltat de porro i enciam iogurt natural



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 Truita francesa (farina de cigró), amb aenciam i olives 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 Truita francesa (farina de cigró) enciam i tom., 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 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Col i patata amb oli d'alls tendres Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada
	19 Amanida de llegums Espaguetis integrals amb salsa de verdures Fruita de temporada	20 Amanida de patata Cigrons guisats Fruita de temporada	21 Coliflor, patata i moniato amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Hamburg. vegetal planxa amb enciams variats Fruita de temporada	23 Sopa vegetal d'arròs Truita de moniato-ceba (farina de cigró) enciam i cogombre Fruita de temporada
	26 Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures 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 Espaguetis integrals saltats amb verdures Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita francesa (f.cigró) amb saltat de porro 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 (112,5g arròs-2,5R) Croquetes de pollastre (2 un.-1R) enciam i olives Fruita de temporada (1R) - NO PA	9 Verdura de temp., amb oli d'alf., (65g pat.-1R) Cigrons sortits de l'olla (110g.lleg.-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)
	12 Tallarines amb salsa d'espínacs (80g pasta-2R) Llenguadina milanesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	13 Crema carbassa (65g mon.-1R, 100g carb.-0,5R) Daus gall dindi, enciam, cogom., i arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	14 Arròs integral amb salsa de verdures (67,5g-1,5R) Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	15 Llenties estofades (100g lleg.-2R) Trita de patata i ceba (35g pat.forn-1R) enciam i pastga., logurt (1unitat-0,5R) - PA (20gr-1R)	16 Col i patata amb oli d'alls tendres (65g pat.-1R) Estofat de porc amb verdures i arròs (67,5g-1,5R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)
	19 Espag. integrals amb salsa de verd., (120g pasta-3R) Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	20 Cigrons guisats (137,5g.lleg.-2,5R) Lluç a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	21 Coliflor (sense patata ni moniato) Macar.integr.(80g pasta-2R) i bolo.veg.(30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	22 Crema de pstga., (65g pat.-1R,100g pstga.-0,5R) Botifarra al forn i mong.seques (82,5g.lleg.-1,5R) logurt (1unitat-0,5R) - PA (20gr-1R)	23 Sopa de pescadors (67,5g arròs-1,5R) Trita moniato-ceba (35g pat.forn-1R) enciam i cogom. Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)
	26 Sopa de galets (80g pasta-2R) Estofat de gall dindi amb verdures i arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	27 Verdura tricolor (65g pat.-1R) Llenties estofades amb arròs i toc de comí (100g lleg.-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	28 Estofat de mongetes seques (110g.lleg.-2R) Trita paisana (35g pat.forn-1R) enciam i raves Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	29 Crema de pstga., (65g pat.-1R,100g crbssa.-0,5R) Pollastre arreb., enciam i tomàquet i arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	30 Arròs integral amb salsa de remolatxa (135g arròs-3R) Lluç al forn amb saltat de porro i enciam logurt (1unitat-0,5R) - PA (20gr-1R)

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

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