ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Menú Basal

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Delícies de lluç amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Proposta Sopars

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Crema de carbassa Remenat d'espinacs amb tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Sopa juliana Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Coliflor, pastanaga i patata bullida Calamarcets amb all i julivert, amanida Fruita de temporada	10 Arròs integral amb verdures Daus de gall dindi marinats amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
13 Fesols amb alls tendres Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives Iogurt natural	14 Carxofa i patata al forn Filet de castanyola a la papillota Fruita de temporada	15 Arròs integral saltat amb verdures Truita d'espàrrecs amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Crema de bolets amb virutes de pernil Rap al forn amb ceba i tomàquet, amanida Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de tomàquet Brotxeta de gall dindi i pebrot, amanida Fruita de temporada
20 Amanida de llacets tricolor Sèpia amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Llom arrebossat amb pastanaga i olives negres Iogurt natural	23 Cols de Brussel·les i carbassa amb oli d'alfàbrega Truita de patata amb amanida Fruita de temporada	24 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i raves Fruita de temporada
27 Sopa de fideus Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de pastanaga Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre Iogurt natural	29 Verdura escalivada amb formatge de cabra Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures Fruita de temporada	30	

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCADINO
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

C!
CUINA CATALANA

MÉS

Fruites

Hortalisses

Llegums

Fruita seca

Activitat física i social

CANVIEU A

Aigua

Aliments integrals

Oli d'oliva

Aliments de temporada i proximitat

MENYS

Sal

Sucre

Carn vermella i processada

Aliments ultraprocessats

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia fruits secs

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis int. amb pesto d'alf., (s/fs) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt natural	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia ou cru

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia ou-fruits secs

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (s/ou) Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps Iogurt natural	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia ou

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (s/ou) Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), amanida del temps Iogurt natural	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Al·lèrgia proteïna llet vaca

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt de soja
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis int. amb oli d'alf., (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt de soja	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Baixa en fructosa-sorbitol

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis (p.ref) amb s., tom. natural Llenguadina andalusa amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	8 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre a la llimona amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	9 Llenties bullides amb oli d'oliva Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	10 Crema parmentier (s/ceba) Lluç al forn amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
13 Arròs amb s., tom. natural Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	14 Crema bròquil (s/ceba) Pollastre arrebossat amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	15 Mongeta i patata bullida Bacallà al forn amb arròs F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	16 Sopa de galets (p.ref) Llom planxa amb patata panadera F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	17 Arròs blanc amb oli d'oliva Lluç al forn amb enciam i olives Iogurt ecològic
20 Crema de carbassó (s/ceba) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	21 Trinxat de bledes (s/oli d'alls) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	22 Crema parmentier (s/ceba) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	23 **Celebració St.Jordi** Macarrons (p.ref) amb s., tom. natural F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan) Iogurt ecològic	24 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/all) amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Maca. (p.ref) amb bolo., de carn d'au (tom., natural) F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	28 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	29 Crema de carbassó (s/ceba) Lluç a la romana amb enciam i olives negres F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	30 Llenties bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/all) amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Especial

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis int. amb s.tom. a part Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	8 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre arrebossat Fruita de temporada	9 Patata bullida amb oli d'oliva Llenguadina a l'andalusa Fruita de temporada	10 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet a part Llenguadina milanesa Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat Fruita de temporada	15 Patata bullida amb oli d'oliva Llenguadina a l'andalusa Fruita de temporada	16 Sopa de galets Pollastre arrebossat Fruita de temporada	17 Espaguetis amb s.tomàquet a part Llenguadina arrebossada Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	21 Arròs blanc amb oli d'oliva Llenguadina milanesa Fruita de temporada	22 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre arrebossat Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Macarrons amb s.tomàquet a part Llenguadina andalusa Crema La Fageda	24 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre arrebossat Fruita de temporada
27 Macarrons integrals amb s.,tom. a part Llenguadina milanesa Fruita de temporada	28 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre arrebossat Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Halal (sense peix)

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre (halal) a la llimona i amanida Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa de vedella (halal) amb patata panadera Fruita de temporada	17 Bledes amb patata Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de vedella (halal) amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Amanida de llenties Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Halal

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre (halal) a la llimona i amanida Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa de vedella (halal) amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de vedella (halal) amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Ovolactovegetariana

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Bledes amb patata Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Amanida de llenties Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense carn vemella

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense carn

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Lluç a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense gluten-pllv

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures (s/form.,) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada (s/g) de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt de soja
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis (s/g) amb oli d'alf., (s/form.,) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt de soja	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense gluten

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada (s/g) de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis (s/g) amb pesto d'alfàbrega Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta sense lactosa-carn-ou-dislipèmia

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.,) Falafels al forn (s/s.iogurt) i amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de pat.,-ceba (f.cigró) amb amanida Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita (f.cigró) paisana amb amanida Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Bledes amb patata Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Truita moniato i ceba (f.cigró) i amanida Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Amanida de llenties Espaguetis integrals amb oli d'espinacs (s/form.,) Fruita de temporada	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita francesa (f.cigró) i amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de pat.,-porro (f.cigró) i amanida Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense lactosa

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt sense lactosa
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis int. amb oli d'alf., (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt sense lactosa	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense llegums

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis (p.arròs) saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura tricolor Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada (p.arròs) de verdures amb carn magre Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Bacallà al forn amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (p.arròs) Llom planxa amb patata panadera Fruita de temporada	17 Arròs integral saltat amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Crema parmentier Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis (p.arròs) amb pesto d'alfàbrega Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Iogurt natural	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Crema de carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta sense marisc (sí peix)

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Macarrons integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Sense porc

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa de vedella amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Crema La Fageda	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Dieta Vegana-no kiwi

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.,) Falafels (s/s.iogurt) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	8 Arròs integral saltat amb bolets Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	9 Llenties estofades Truita de pat.,-ceba (f.cigró) amb amanida Fruita de temporada (no kiwi)	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada (no kiwi)
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita (f.cigró) paisana amb amanida Fruita de temporada (no kiwi)	14 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)	16 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada (no kiwi)	17 Bledes amb patata Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Iogurt de soja
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada (no kiwi)	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita moniato i ceba (f.cigró) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	23 **Celebració St.Jordi** Amanida de llenties Espaguetis integrals amb oli d'espinacs (s/form.,) Iogurt de soja	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita francesa (f.cigró) i amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada (no kiwi)	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de pat.,-porro (f.cigró) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	29 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	30 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada (no kiwi)	

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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola RIUS i TAULET

Menú DIABETIS (4,5 racions HC)

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis int. saltats amb verd. (80g pasta-2R) Croquetes de bacallà (2 un.-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	8 Arròs integral saltat amb bolets (90g arròs-2R) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (30gr-1,5R)	9 Llenties estofades (100g lleg.-2R) Truita de pat., (35g pat.- 1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	10 Crema de porro i moniato (32,5g moniato-0,5R) Fideuada de verd., i llegum (80g psta-2R, 55g llegum-1R) Fruita de temporada (1R) - NO PA
13 Arròs integral amb s.remol., (90g arròs-2R) Truita paisana (35g pat.- 1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	14 Cr.mong.seq. i past. (82,5g lleg.-1,5R, 100g past.-0,5R) Pollastre arreb., amanida i pat., caliu (35g - 1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	15 Bròquil (s/patata bullida) Llenties (100g lleg.-2R) estof. amb arròs (45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	16 Sopa de galets (80g pasta -2R) Hamburg. mixta amb pat., caliu (35g - 1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	17 Cigrons sortits de l'olla (110g llegum - 2R) Lluç al forn amb s. verd., amanida i arròs (45g arròs-1R) Iogurt ecològic (0,5R) - PA (20g-1R)
20 Crema de carbassa (100g carb.-0,5R i 65g pat.-1R) Estofat de porc amb verd., Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls (65g pat. 1R) Cigrons guisats (125g llegum - 2,25R - 50g carb.-0,25R) Fruita de temporada (1R) - NO PA	22 Hummus de mong. seques (110 llegum - 2R) amb crudités Truita de moniato (50g moniato - 1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alf., (100g pasta-2,5R) Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic (0,5R) - PA (30g-1,5R)	24 Arròs int. saltat amb porro i fonoll (90g arròs-2R) Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (30gr-1,5R)
27 Coliflor (s/patata) Maca. int. amb bolo., veg. (80g pasta-2R, 30g bolo.veg. - 1R) Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	28 Arròs integral tres delícies de verd., (90g arròs-2R) Truita de patata (35g pat.- 1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	29 Crema de pstga. (100g past.-0,5R i 65g pat.-1R) Lluç a la romana amb amanida i arròs (45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	30 Llenties estofades (125g lleg.-2,5R) Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCADINO
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

C!
CUINA CATALANA

MÉS

Fruites

Hortalisses

Llegums

Fruita seca

Activitat física i social

CANVIEU A

Aigua

Aliments integrals

Oli d'oliva

Aliments de temporada i proximitat

MENYS

Sal

Sucre

Carn vermella i processada

Aliments ultraprocessats