

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					<h1>Festa</h1>
	<p><b>4</b> Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura de temporada amb oli de porros</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot</p> <p>Trita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>11</b> Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>12</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Mandonguilles mixtes amb samfaina i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de llacets</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Verdura tricolor</p> <p>Lleties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Trita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida d'estiu</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Gelat de gel</p>
	<h1>Festa</h1>	<p><b>26</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de porros amb crostons de pa</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana</p> <p>Trita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>

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

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					<h1>Festa</h1>
	<p><b>4</b> Creps d'espinaacs amb formatge i pinyons</p> <p>Ous al plat amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Amanida d'espirlals</p> <p>Llenguado al forn amb pebrot escalivat</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>6</b> Minestra de verdures</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Crema de carbassó</p> <p>Hamburguesa de llegum i arròs, pastanaga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maires fresques al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>11</b> Mongeta i pastanaga bullida</p> <p>Rap amb pèsols i patata amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>12</b> Crema parmentier</p> <p>Brotxeta de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Hummus de cigró amb crudités de verdures</p> <p>Sonsos a l'andalusa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Tabulé</p> <p>Mandonguilles vegetals amb s.verdures i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>15</b> Coca de pebrot escalivat</p> <p>Truita paisana i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Patates farcides amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>19</b> Vichyssoise</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida de pasta grega</p> <p>Seitons a l'andalusa amb carbassó a la planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Pèsols amb patata bullida</p> <p>Pollastre al forn amb farigola, enciam i b.moro</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>22</b> Arròs a la milanesa</p> <p>Remenat d'ou amb verdures i amanida</p>
	<h1>Festa</h1>	<p><b>26</b> Tirabecs saltejats amb ceba</p> <p>Truita de patata amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Amanida de pasta integral</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb verdures</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>28</b> Albergínia farcida amb verdures</p> <p>Pizza casolana amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Arròs amb salsa de pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<b>Festa</b>				
<p><b>4</b> Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura de temporada amb oli de porros</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>11</b> Saltat d'arròs integral, ceba i cibulet</p> <p>Gall dindi al forn amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>12</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Llom al forn amb samfaina i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de pasta (s/o)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>18</b> Verdura tricolor</p> <p>Llom al forn amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Hummus de cigrons amb crudités</p> <p>Gall dindi al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida d'estiu</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta (s/o)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)</p> <p>Gelat de gel</p>
<b>Festa</b>				
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de porros (s/croston de pa)</p> <p>Llom al forn amb mongetes i enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>

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

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



**C!**  
CUINA CATALANA

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucre**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Festa**

**4**  
Macarrons integrals a la napolitana (s/form.)  
  
Falafels amb salsa de tomàquet  
  
Fruita de temporada

**5**  
Verdura de temporada amb oli de porros  
  
Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps  
  
Fruita de temporada

**6**  
Arròs integral tres delícies de verdures  
  
Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps  
  
Fruita de temporada

**7**  
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot  
  
Trita de patata i ceba amb amanida del temps  
  
logurt de soja

**8**  
Crema de carbassó  
  
Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera  
  
Fruita de temporada

**11**  
Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet  
  
Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam  
  
logurt de soja

**12**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
  
Bacallà a la llauna  
  
Fruita de temporada

**13**  
Crema de pastanaga  
  
Mandonguilles mixtes amb samfaina i amanida del temps  
  
Fruita de temporada

**14** **MENÚ SENSE GLUTEN**  
Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,  
  
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps  
  
Fruita de temporada

**15**  
Amanida de llacets (s/form.)  
  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
  
Fruita de temporada

**18**  
Verdura tricolor  
  
Lleties estofades amb arròs integral  
  
Fruita de temporada

**19**  
Hummus de cigrons amb crudités  
  
Trita de carbassó i ceba amb amanida  
  
Fruita de temporada

**20**  
Amanida d'estiu  
  
Estofat de carn de porc  
  
Fruita de temporada

**21**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
  
Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida  
  
Fruita de temporada

**22** **DINEM AL PATI**  
Amanida de pasta (s/form.)  
  
Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)  
  
Gelats de gel

**25**  
  
**Festa**

**26**  
Verdura tricolor de temporada  
  
Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.)  
  
Fruita de temporada

**27**  
Crema de porros (s/croston de pa)  
  
Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams  
  
Fruita de temporada

**28** **DIA DE LA NUTRICIÓ**  
Espaguetis integrals la napolitana (s/form.)  
  
Trita de patata i ceba amb amanida del temps  
  
Fruita de temporada

**29**  
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega  
  
Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps  
  
logurt de soja

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

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Festa**

<p><b>4</b> Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>5</b> Verdura de temporada amb oli de porros</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona i amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mong. i vinag., de pebrot (s/tom. cru)</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom. cru)</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>
<p><b>11</b> Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>12</b> Amanida de pat., amb vinag., de pebrot (s/tom. cru)</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Mandong. mixtes amb samfaina i amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de llacets (s/tom. cru)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>
<p><b>18</b> Verdura tricolor</p> <p>Lleties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>19</b> Hummus de cigrons amb crudités</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>20</b> Amanida d'estiu (s/tom. cru)</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta (s/tom. cru)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)</p> <p>Gelat de gel</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>26</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>27</b> Crema de porros (s/crostons de pa)</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguëtis integrals la napolitana</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>	<p><b>29</b> Amanida de lleties amb alfàbrega (s/tom. cru)</p> <p>Pollastre amb s.verdures amb amanida (s/tom. cru)</p> <p>Fruita de temporada (no pinya)</p>

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

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Festa**

**4**  
Macarrons integrals a la napolitana  
  
Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) i amanida  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**5**  
Verdura de temporada amb oli de porros  
  
Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**6**  
Arròs integral tres delícies de verdures  
  
Gall dindi al forn amb all i julivert i amanida del temps  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**7**  
Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot  
  
Trita de patata i ceba amb amanida del temps  
  
logurt ecològic

**8**  
Crema de carbassó  
  
Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**11**  
Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet  
  
Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam  
  
logurt ecològic

**12**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
  
Gall dindi a la llauna  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**13**  
Crema de pastanaga  
  
Mandonguilles mixtes amb samfaina i amanida del temps  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**14** **MENÚ SENSE GLUTEN**  
Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,  
  
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**15**  
Amanida de llacets  
  
Gall dindi al forn amb amanida  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**18**  
Verdura tricolor  
  
Llom al forn amb arròs integral  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**19**  
Hummus de cigrons amb crudités  
  
Trita de carbassó i ceba amb amanida  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**20**  
Amanida d'estiu  
  
Estofat de carn de porc  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**21**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
  
Trita a la francesa amb amanida i vinag. de pera  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**22** **DINEM AL PATI**  
Amanida de pasta  
  
Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)  
  
Gel de gel

**25**  
**Festa**

**26**  
Verdura tricolor de temporada  
  
Macarrons amb bolonyesa de carn d'au  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**27**  
Crema de porros (s/crotons de pa)  
  
Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**28** **DIA DE LA NUTRICIÓ**  
Espaguetis integrals la napolitana  
  
Trita de patata i ceba amb amanida del temps  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

**29**  
Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega  
  
Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps  
  
Fruita de temporada (no mango-papaia)

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

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

<h1>Festa</h1>				
<p><b>4</b> Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Gall dindi arreb. i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura de temporada amb oli de porros</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot</p> <p>Trita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>11</b> Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>12</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Mandonguilles mixtes amb samfaina i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de llacets</p> <p>Gall dindi al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>18</b> Verdura tricolor</p> <p>Llom al forn amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Trita de carbassó i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida d'estiu</p> <p>Estofat de carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Gelat de gel</p>
<p><b>25</b></p> <p style="background-color: #90EE90; text-align: center; vertical-align: middle;"><h1>Festa</h1></p>	<p><b>26</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de porros amb crostons de pa</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana</p> <p>Trita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>

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

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festa</b>				
<p><b>4</b> Macarrons int. napolitana (80g pasta-2R)</p> <p>Falafels (2 un.-1R) amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>5</b> Bròquil i pat., amb oli de porro (65g pat.-1R)</p> <p>Cuixa de pollastre llimona, amanida i arròs (90g arròs-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures (135g arròs-3R)</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mongetes (110 llegum - 2R) (s/vinagr.)</p> <p>Truita de pat., i ceba (52,5g pat., -1,5R) amb amanida</p> <p>Iogurt (1 unitat-0,5R) - PA (40g-2R)</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó (65g pat.-1R)</p> <p>Llom al forn amb pat., caliu (70g - 2R) (s/s.poma)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>
<p><b>11</b> Saltat lleties (100g lleg.-2R) i arròs (67,5g arròs-1,5R)</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>Iogurt (1 unitat-0,5R) - PA (40g-2R)</p>	<p><b>12</b> Amanida de patata (97,5 pat.bull.-1,5R)</p> <p>Bacallà a la llaura (82,5g mog.-1,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>13</b> Crema de pstga. (100g past.-0,5R i 65g pat.-1R)</p> <p>Mandong. Mixtes, samfaina, amanida i arròs (90g arròs-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. carbssó, albg., pastga i oli (135g arròs-3R)</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>15</b> Amanida de llacets (80g pasta-2R)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla (110g llegum - 2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)</p>
<p><b>18</b> Bròquil i pat.bullida (65g pat.-1R)</p> <p>Lleties (100g lleg.-2R) estof. amb arròs (45g arròs-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)</p>	<p><b>19</b> Hummus de mong. seques (110 llegum - 2R) amb crudités</p> <p>Truita de carb. i ceba (35g pat., -1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>20</b> Amanida de patata (97,5 pat.bull.-1,5R)</p> <p>Estofat de carn de porc i arròs (67,5g arròs-1,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet (135g arròs-3R)</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta (100g pasta-2,5R)</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Gelat (2,5R)-PA (20gr-1R)</p>
<b>Festa</b>				
	<p><b>26</b> Mongeta verda i pat.bullida (65g pat.-1R)</p> <p>Maca. int. amb bolo., veg. (80g pasta-2R, 30g bolo.veg. - 1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20gr-1R)</p>	<p><b>27</b> Crema de porros (65g pat.-1R)</p> <p>Botifarra planxa amb mong. (82,5g mog.-1,5R) i enciams</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (50gr-2,5R)</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguets integrals la napolitana (80g pasta-2R)</p> <p>Truita de pat., i ceba (35g pat., -1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)</p>	<p><b>29</b> Amanida de lleties amb tom., i alf., (100g lleg.-2R)</p> <p>Pollastre amb s.verd., amanida i arròs (67,5g arròs-1,5R)</p> <p>Iogurt (1 unitat-0,5R) - PA (40gr-2R)</p>

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

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Festa**

<p><b>4</b> Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura de temporada amb oli de porros</p> <p>Cuixa de pollastre (halal) a la llimona i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot</p> <p>Trita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb s.poma i pat., panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>11</b> Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>12</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Mandong. de vella (halal) amb samfaina i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de llacets</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>18</b> Verdura tricolor</p> <p>Lleties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Trita de carbassó i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida d'estiu</p> <p>Estofat de vedella (halal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta</p> <p>Pollastre arrebossat (halal)</p> <p>Gelat de gel</p>
<p><b>25</b> <b>Festa</b></p>	<p><b>26</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de porros amb crostons de pa</p> <p>Hamburg. vedella (halal) amb mongetes i enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana</p> <p>Trita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Pollastre (halal) amb s.verdures amb amanida</p> <p>Iogurt ecològic</p>

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

**MAIG**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



<p><b>4</b> Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura de temporada amb oli de porros</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de lleties amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassó</p> <p>Hamburg. vegetal amb salsa de poma i pat., panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>11</b> Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>12</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Mandonguilles vegetals amb samfaina i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de llacets</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>18</b> Verdura tricolor</p> <p>Lleties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Amanida d'estiu</p> <p>Estofat de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburg. vegetal sobre llit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Gelat de gel</p>
<p><b>25</b> <b>Festa</b></p>	<p><b>26</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de porros amb crostons de pa</p> <p>Estofat de mongetes seques vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega</p> <p>Lleties estofades</p> <p>Iogurt ecològic</p>

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

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



					<h1>Festa</h1>
4 Macarrons integrals a la napolitana  Falafels amb salsa de iogurt  Fruita de temporada	5 Verdura de temporada amb oli de porros  Trita paisana amb amanida del temps  Fruita de temporada	6 Arròs integral tres delícies de verdures  Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps  Fruita de temporada	7 Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot  Trita de patata i ceba amb amanida del temps  Iogurt ecològic	8 Crema de carbassó  Hamburguesa vegetal amb salsa de poma i patata  Fruita de temporada	
11 Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet  Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam  Iogurt ecològic	12 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Bacallà a la llauna  Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga  Mandonguilles vegetals amb samfaina i amanida del temps  Fruita de temporada	14 <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,  Trita a la francesa amb amanida del temps  Fruita de temporada	15 Amanida de llacets  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada	
18 Verdura tricolor  Lleties estofades amb arròs integral  Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades  Trita de carbassó i ceba amb amanida  Fruita de temporada	20 Amanida d'estiu  Estofat de llegum  Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet  Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida  Fruita de temporada	22 <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta  Falafels amb salsa de iogurt  Gelats de gel	
<h1>Festa</h1>	26 Verdura tricolor de temporada  Macarrons amb bolonyesa vegetal  Fruita de temporada	27 Crema de porros amb crostons de pa  Estofat de mongetes seques  Fruita de temporada	28 <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana  Trita de patata i ceba amb amanida del temps  Fruita de temporada	29 Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega  Lleties estofades  Iogurt ecològic	

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

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



					<h1>Festa</h1>
4 Macarrons (s/g) a la napolitana  Falafels amb salsa de iogurt  Fruita de temporada	5 Verdura de temporada amb oli de porros  Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps  Fruita de temporada	6 Arròs integral tres delícies de verdures  Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps  Fruita de temporada	7 Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot  Trita de patata i ceba amb amanida del temps  Iogurt ecològic	8 Crema de carbassó  Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera  Fruita de temporada	
11 Saltat de lleties (s/g) amb arròs integral, ceba i cibulet  Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam  Iogurt ecològic	12 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Bacallà a la llauna (s/g)  Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga  Mandonguilles mixtes amb samfaina i amanida del temps  Fruita de temporada	14 <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps  Fruita de temporada	15 Amanida de pasta (s/g)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada	
18 Verdura tricolor  Lleties (s/g) estofades amb arròs integral  Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb crudités  Trita de carbassó i ceba amb amanida  Fruita de temporada	20 Amanida d'estiu  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet  Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida  Fruita de temporada	22 <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta (s/g)  Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)  Gelats de gel	
<h1>Festa</h1>	26 Verdura tricolor de temporada  Macarrons (s/g) bolonyesa vegetal  Fruita de temporada	27 Crema de porros (s/croston de pa)  Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams  Fruita de temporada	28 <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis (s/g) la napolitana  Trita de patata i ceba amb amanida del temps  Fruita de temporada	29 Amanida de lleties (s/g) amb tomàquet i alfàbrega  Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps  Iogurt ecològic	

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

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



					<h1>Festa</h1>
4 Macarrons integrals a la napolitana (s/form.)  Falafels amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	5 Verdura de temporada amb oli de porros  Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps  Fruita de temporada	6 Arròs integral tres delícies de verdures  Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps  Fruita de temporada	7 Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot  Trita de patata i ceba amb amanida del temps  logurt sense lactosa	8 Crema de carbassó  Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera  Fruita de temporada	
11 Saltat de lleties amb arròs integral, ceba i cibulet  Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam  logurt sense lactosa	12 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Bacallà a la llauna  Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga  Mandonguilles mixtes amb samfaina i amanida del temps  Fruita de temporada	14 <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps  Fruita de temporada	15 Amanida de llacets (s/form.)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada	
18 Verdura tricolor  Lleties estofades amb arròs integral  Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb crudités  Trita de carbassó i ceba amb amanida  Fruita de temporada	20 Amanida d'estiu  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet  Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida  Fruita de temporada	22 <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta (s/form.)  Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)  Gelats de gel	
<h1>Festa</h1>	26 Verdura tricolor de temporada  Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.)  Fruita de temporada	27 Crema de porros (s/crotons de pa)  Botifarra a la planxa amb mongetes i enciams  Fruita de temporada	28 <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis integrals la napolitana (s/form.)  Trita de patata i ceba amb amanida del temps  Fruita de temporada	29 Amanida de lleties amb tomàquet i alfàbrega  Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps  logurt sense lactosa	

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

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**



					<h1>Festa</h1>
4 Macarrons (p.arròs) a la napolitana  Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) i amanida  Fruita de temporada	5 Verdura de temporada amb oli de porros  Cuixa de pollastre a la llimona i amanida del temps  Fruita de temporada	6 Arròs integral tres delícies de verdures  Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps  Fruita de temporada	7 Amanida de pasta (p.arròs)  Truita de patata i ceba amb amanida del temps  logurt ecològic	8 Crema de carbassó  Llom al forn amb salsa de poma i patata panadera  Fruita de temporada	
11 Saltat d' arròs integral, ceba i cibulet  Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam  logurt ecològic	12 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Bacallà al forn amb amanida  Fruita de temporada	13 Crema de pastanaga  Llom planxa amb samfaina i amanida del temps  Fruita de temporada	14 Arròs int. amb carbassó, albg., pastga i oli d'alf.,  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i amanida del temps  Fruita de temporada	15 Amanida de pasta (p.arròs)  Gall dindi al forn amb amanida  Fruita de temporada	
18 Verdura tricolor  Llom al forn amb arròs integral  Fruita de temporada	19 Crema de pastanaga  Truita de carbassó i ceba amb amanida  Fruita de temporada	20 Amanida d'estiu  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet  Lluç al forn sobre lliit de carbassó i amanida  Fruita de temporada	22 <b>DINEM AL PATI</b> Amanida de pasta (p.arròs)  Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.)  logurt de sabors	
<h1>Festa</h1>	26 Verdura tricolor de temporada  Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au  Fruita de temporada	27 Crema de porros (s/croston de pa)  Llom planxa planxa amb enciams  Fruita de temporada	28 <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Espaguetis (p.arròs) a la napolitana  Truita de patata i ceba amb amanida del temps  Fruita de temporada	29 Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega  Pollastre amb s.verdures amb amanida del temps  logurt ecològic	

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

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



**C!**  
CUINA CATALANA

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucre**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**