



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan 15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic 22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada 21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan 28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada		
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic 27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan			
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Amanida de patata Cigrons amb espinacs Fruita de temporada	6 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb xampinyons Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	1 Verdura tricolor Hamburguesa de cigró amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 8 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada 15 Minestra de verdures Falafels amb salsa iogurt i amanida Fruita de temporada 22 Arròs amb api porro i pastanaga Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 29 Graella de verdures al forn Ous al plat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Llacets saltats amb verdures Calamarcets a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 16 Sopa pescadors Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 23 Amanida capresse Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada 30 Coca de verdures Llom al forn amb enciams variats Castanyes torrades
	12 Festa	13 Espirals amb salsa de verdures	14 Humus de mongetes seques amb crudités	15 Minestra de verdures	16 Sopa pescadors
	19 Macarrons integrals amb salsa de bolets	20 Coliflor i patata bullida	21 Crema de cigrons	22 Arròs amb api porro i pastanaga	23 Amanida capresse
	26 Bròquil i patata bullida	27 Arròs amb salsa de tomàquet	28 Tallarines a la crema	29 Graella de verdures al forn	30 Coca de verdures
	Llenties estofades amb arròs i verdures del temps	Delícies de lluç casolanes amb enciam i olives	Filet de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet	Ous al plat amb enciam i pastanaga	Llom al forn amb enciams variats
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Castanyes torrades
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Espaguetis (p.arròs) a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis (p.arròs) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Patates estofades Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	9 Festa
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	21 Verdura tricolor amb oli de porro Bacallà al forn amb enciam i moniato Plàtan	22 Sopa de fideus (p.arròs) Llom a a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Patates estofades Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Plàtan	28 Sopa d'arròs Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons (p.arròs) amb oli d'espínacs Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Daus de patata a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Llenguadina a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Daus de patata tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Lluç al forn amb enciam i tomàquet Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Plàtan 23 Patates estofades Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Bròquil, pastanaga i patata amb oli de porro Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
	12 Festa	13 Daus de patata amb s.tom. i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Patates estofades Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	16 Crema de porro i moniato Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	21 Verdura tricolor amb oli de porro Bacallà al forn amb enciam i moniato Plàtan	22 Crema de verdures Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Patates estofades Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Plàtan	28 Sopa de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Daus de patata amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Bròquil, pastanaga i patata amb oli de porro Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de soja	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt de soja 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge), enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt de soja	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge), enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt de soja	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan 15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic 22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives negres Postres dolces (s/al·lèrg.)
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt ecològic 27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada 21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan 28 Hummus de cigróns amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada		
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Pasta (s/ou) a la napolitana Pollastre al forn amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Lluç al forn amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	22 Sopa de pasta (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Bacallà al forn amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb oli d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Pasta (s/g) a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Cigrons guisats Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) bolo.vegetal (s/g-formatge), enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	21 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Plàtan	22 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/g) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons (s/g) amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Pasta d'arròs a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan 15 Cigróns guisats Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada 22 Sopa de fideus (p. arròs) Llom a a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza (s/g-soja) bolo. vegetal (s/g-form.), enciam i remol Plàtan 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Macarrons (p. arròs) amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
	12 Festa	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada 27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	14 Espaguetis (p. arròs) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada 21 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Plàtan 28 Hummus de cigróns amb torrades (s/g-soja) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada		En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025 , que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici , continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Crema de coliflor Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Crema de bròquil Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Crema de bledes Cigrons guisats Plàtan	9 Festa
	12 Festa	13 Arròs integral amb s.tomàquet i toc de remol. Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Crema de verdures Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Crema de bledes Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana (separar salsa) Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida (separar verd.) Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures (separar verd.) Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata (separar verd.) Cigróns guisats (verd. triturades) Plàtan	2 Coliflor i patata (separar verd.) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tom. (separar salsa) Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures (verd. triturades) Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades (verd. triturades) Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb s.tomàquet (separar salsa) Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor (separar verd.) Llenties estofades amb arròs (verd. triturades) Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel. (verd. triturades) Lluç al forn amb salsa de verdures (separar salsa) Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures (verd. triturades) Fruita de temporada	27 Bledes i patata (separar verd.) Estofat de mongetes seques (verd. triturades) Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll (separar verd.) Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (separar salsa) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines blancs amb salsa de tomàquet a part Truita a la francesa i enciam Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Arròs blanc amb oli d'oliva Llom arrebossat amb enciam Fruita de temporada	1 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita a la francesa i enciam logurt ecològic 8 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam Plàtan	2 Crema de pastanaga Botifarra a la planxa amb enciam Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam Plàtan
	12 Festa	13 Arròs blanc amb oli d'oliva Bacallà a l'andalusa amb enciam Fruita de temporada	14 Espaguetis blancs amb salsa de tomàquet a part Pollastre arrebossat amb enciam Fruita de temporada	15 Crema de pastanaga Truita a la francesa i enciam logurt ecològic	23 Hummus de cigrons amb torrades Lluç a l'andalusa amb enciam Fruita de temporada
	19 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita a la francesa i enciam Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Crema de carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons amb oli d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb enciam Postres dolces
	26 Crema de carbassa i moniato Llom a la planxa Fruita de temporada	27 Crema de pastanaga Lluç a l'andalusa amb enciam Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita a la francesa i enciam Fruita de temporada	29 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre arrebossat amb enciam Fruita de temporada	
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de vedella (halal), enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita (farina de cigró) d'espínacs, enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Tofu a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita (farina de cigró) de porro, enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Hamburguesa de llegum amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita (farina de cigró) de bolets i enciams variats logurt ecològic	23 Amanida d'arròs Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita (farina de cigró) paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Tofu arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Amanida d'arròs Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Tofu a l'andalusa amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Daus de tofu marinats amb enciam i olives Postres dolces veganes
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Tofu a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Hamburguesa de llegum amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Tofu arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Amanida d'arròs Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Daus de tofu marinats amb enciam i olives negres Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita (farina de cigró) d'espínacs, enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Tofu a l'andalusa amb enciam i olives Postres de soja	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita (farina de cigró) de porro, enciam i cogombre Postres de soja 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i remol. Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Hamburguesa de llegum amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita (farina de cigró) de bolets i enciams variats Postres de soja	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i remol. Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita (farina de cigró) paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Tofu arrebossat amb enciams variats Postres de soja	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Amanida d'arròs Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Tofu a l'andalusa amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Daus de tofu marinats amb enciam i olives negres Postres dolces veganes
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan 15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic 22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Pasta (s/g) a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt sense lactosa	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt sense lactosa	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Cigrons guisats Truita de bolets amb enciams variats logurt sense lactosa	9 Festa
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt sense lactosa	21 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Plàtan	22 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/g) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons (s/g) amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Al plat, molt més que aliments

Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, **parlem de molt més del que posem al plat.**

Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres.

Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia.

El **Reial decret 315/2025**, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem.

Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat?

Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un **equip de nutricionistes** que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha **cuiners i cuineres** que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un **equip pedagògic** que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els **productes** que arriben a taula.

Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem **60 anys d'ofici**, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments.

Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.

5 Pasta (s/g) a la napolitana

Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato

Fruita de temporada

12 **Festa**

19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega

Truita paisana amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

26 Crema de carbassa i moniato

Estofat de porc amb verdures

Fruita de temporada

6 Crema de mongetes seques i carbassa

Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives

logurt ecològic

13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

20 Crema de pastanaga

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats

logurt ecològic

27 Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques

Plàtan

7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga

Fruita de temporada

14 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures

Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres

Fruita de temporada

21 Verdura tricolor amb oli de porro

Estofat de mongetes seques

Plàtan

28 Hummus de cigrons amb torrades (s/g)

Truita de patata i ceba amb enciam i moniato

Fruita de temporada

1 Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de porro i patata amb enciam i cogombre

logurt ecològic

8 Bledes, pastanaga i patata bullida

Cigrons guisats

Plàtan

15 Cigrons guisats

Truita de bolets amb enciams variats

logurt ecològic

22 Sopa de pasta (s/g)

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives

Fruita de temporada

29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

2 Coliflor i patata amb oli de romaní

Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

9 **Festa**

16 Crema de porro i moniato

Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal (s/g), enciam i remolatxa

Plàtan

23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Lluç al forn amb salsa de verdures

Fruita de temporada

30 **CASTANYADA**
Macarrons (s/g) amb pesto d'espínacs

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives

Postres dolces (s/al·lèrg.)

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Pasta d'arròs a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt ecològic	7 Carbassó i patata bullida Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Lluç al forn amb enciam i tomàquet Plàtan	2 Carbassó i patata amb oli de romaní Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza (s/al·lèrg.) gall dindi fresc amb enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis (p.arròs) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Patates estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza (s/al·lèrg.) gall dindi fresc amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt ecològic	21 Mongeta, patata i pastanaga Bacallà al forn amb enciam i moniato Plàtan	22 Sopa de fideus (p.arròs) Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Patates estofades Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Plàtan	28 Sopa d'arròs Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons (p.arròs) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan 15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic 22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	18 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures Fruita de temporada	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE

Al plat, molt més que aliments

Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, **parlem de molt més del que posem al plat.**

Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres.

Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia.

El **Reial decret 315/2025**, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem.

Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat?

Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un **equip de nutricionistes** que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha **cuiners i cuineres** que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un **equip pedagògic** que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els **productes** que arriben a taula.

Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem **60 anys d'ofici**, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments.

Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines amb oli d'alfàbrega

Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato

Fruita de temporada

12

Festa

19
Arròs integral amb oli i alfàbrega

Truita paisana amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

26
Crema de carbassa i moniato

Estofat de porc amb verdures (s/tom.)

Fruita de temporada

6
Crema de mongetes seques i carbassa

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives

logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb bolets

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga

Pollastre arrebossat amb enciams variats

logurt ecològic

27
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques (s/tom.)

Plàtan

7
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga

Fruita de temporada

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures

Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres

Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom.)

Plàtan

28
Hummus de cigrons amb torrades

Truita de patata i ceba amb enciam i moniato

Fruita de temporada

1
Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de porro i patata amb enciam i cogombre

logurt ecològic

8
Bledes, pastanaga i patata bullida

Cigrons guisats (s/tom.)

Plàtan

15
Llenties estofades (s/tom.)

Truita de bolets amb enciams variats

logurt ecològic

22
Sopa de galets

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives

Fruita de temporada

29
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

2
Coliflor i patata amb oli de romaní

Botifarra a la planxa amb enciam

Fruita de temporada

9

Festa

16
Crema de porro i moniato

Pizza de formatge i olives negres amb enciam i remolatxa

Plàtan

23
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Lluç al forn amb salsa de verdures (s/tom.)

Fruita de temporada

30 **CASTANYADA**

Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres

Postres dolces

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.