



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 Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic 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 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 Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques 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 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.				1 Verdura tricolor Hamburguesa de cigró amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Llacets saltats amb verdures Calamarcets a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	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	8 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada	9 Festa
	12 Festa	13 Sopa minestrone Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Humus de mongetes seques amb crudités Lluç forn amb salsa de tomàquet i enciams variats Fruita de temporada	15 Minestra de verdures Falafels amb salsa iogurt i amanida Fruita de temporada	
	19 Macarrons integrals amb salsa de bolets Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Coliflor i patata bullida Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	21 Arròs amb api porro i pastanaga Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Crema de llegum i verdura Arancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada	23 Amanida capresse Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada
	26 Bròquil i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures del temps Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de lluç casolanes amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Sopa de galets Filet de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	29 Graella de verdures al forn Ous al plat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Coca de verdures Llom al forn amb enciams variats 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'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 (s/ou) a la napolitana Gall dindi a la planxa amb enciam i moniato Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 12 Festa 19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi)	6 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives logurt ecològic 13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi)	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn (s/poma), enciam i pastanaga Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre al forn amb enciam i olives negres Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 28 Hummus de cigrons amb torrades (s/ou) Gall dindi a la planxa amb enciam i moniato Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi)	1 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 15 Llenties estofades Llom a la planxa amb enciams variats logurt ecològic 22 Sopa de pasta (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi)	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no pell poma-no préssec-Kiwi) 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures logurt ecològic 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/ form.) Llom a la planxa amb enciam i olives negres 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'entenem 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 (ou ben cuit), 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 (ou ben cuit) , enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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 (ou ben cuit) amb enciams variats logurt ecològic	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana (ou ben cuit) amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Postres dolces (ou ben cuit)
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata (ou ben cuit) amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques 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 Gall dindi a la planxa amb enciam i moniato Fruita de temporada (no kiwi)	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalus (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 (no kiwi)	1 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada (no kiwi)	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada (no kiwi) 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada (no kiwi)	15 Llenties estofades Llom a la planxa amb enciams variats logurt ecològic	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada (no kiwi)	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada (no kiwi)	22 Sopa de pasta (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/ form.) Llenguadina a l'andalus (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no kiwi)	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/ou) Gall dindi a la planxa amb enciam i moniato Fruita de temporada (no kiwi)	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	
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.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties 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 Pollastre al forn 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	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Festa
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa 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 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	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 Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Remenat d'ou amb enciam i olives negres 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 refinada amb oli d'oliva Truita a la francesa amb carbassó al forn Fruita de temporada (no plàtan)	6 Crema de carbassa (s/llegum) Llenguadina al forn sobre llit de patata logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan)	1 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita a la francesa amb carbassó al forn logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Lluç al forn Fruita de temporada (no plàtan)	2 Coliflor i patata bullida Llom a la planxa amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan) 9 Festa 16 Crema de verdures Gall dindi a la planxa Fruita de temporada (no plàtan)
	12 Festa	13 Arròs blanc amb oli d'oliva Bacallà al forn amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan)	14 Pasta refinada amb oli d'oliva Pollastre a la planxa Fruita de temporada (no plàtan)	15 Verdura i patata bullida Truita a la francesa amb carbassó al forn logurt ecològic	23 Verdura i patata bullida Lluç al forn amb pastanaga bullida logurt ecològic
	19 Verdura tricolor bullida Pollastre al forn Fruita de temporada (no plàtan)	20 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita a la francesa amb carbassó al forn Fruita de temporada (no plàtan)	21 Crema de pastanaga Llenguadina al forn sobre llit de patata Fruita de temporada (no plàtan)	22 Pasta refinada amb oli d'oliva Llom a la planxa Fruita de temporada (no plàtan)	30 Pasta refinada amb oli d'oliva Llenguadina al forn sobre llit de patata logurt ecològic
	26 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn amb carbassó al forn Fruita de temporada (no plàtan)	27 Crema de carbassa i moniato Gall dindi a la planxa i patata al forn Fruita de temporada (no plàtan)	28 Crema de verdures Truita a la francesa amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan)	29 Verdura i patata bullida Bacallà al forn Fruita de temporada (no 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 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.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Llom 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 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	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 Festa
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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 Patates estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi fresc, enciam i remolatxa Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Llenguadina a l'andalusa , amb amanida Fruita de temporada	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Patates estofades Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	28 Sopa d'arròs Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Bacallà al forn amb enciam i pastanaga 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 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.) 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 Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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 Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb 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'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 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 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 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 Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi fresc, enciam i remolatxa Plàtan
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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.) de gall dindi fresc, enciam i remolatxa Plàtan
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), amb amanida Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	28 Sopa d'arròs Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons (p.arròs) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb 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

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines a la napolitana (verd.s/pell)

Truita d'espínacs i pat. s/pell (ou ben cuit), enciam i moniato (s/pell)
Fruïta permesa sense pell

12

Festa

19
Verdura tricolor (verd.s/pell)

Llenties estofades amb arròs (verd.s/pell)
Fruïta permesa sense pell

26
Arròs integral amb oli d'oliva (verd.s/pell)

Pollastre al forn amb enciam i remolatxa
Fruïta permesa sense pell

6
Crema de mongetes seques i carbassa (verd.s/pell)

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives
logurt ecològic

13
Arròs integral amb salsa de remolatxa (verd.s/pell)

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga (s/pell)
Fruïta permesa sense pell

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet (verd.s/pell)

Truita paisana (ou ben cuit) amb enciams variats
Fruïta permesa sense pell

27
Crema de carbassa i moniato (verd.s/pell)

Espaguetis integrals amb bolonyesa de carn d'au (verd.s/pell)
Fruïta permesa sense pell

7
Bròquil i patata bullida (verd.s/pell)

Llom al forn (s/poma), enciam i pastanaga s/pell
Fruïta permesa sense pell

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures (verd.s/pell)

Pollastre al forn (s/llimona) amb enciam i olives negres
Fruïta permesa sense pell

21
Crema de pastanaga (verd.s/pell)

Llenguadina a l'andalusa, amb amanida
Fruïta permesa sense pell

28
Hummus de cigrons amb torrades

Truita de patata s/pell (ou ben cuit), enciam i moniato (verd.s/pell)
Fruïta permesa sense pell

1
Arròs integral tres delícies de verdures (verd.s/pell)

Truita de patata s/pell (ou ben cuit), enciam i cogombre
logurt ecològic

8
Bledes, pastanaga i patata bullida (verd.s/pell)

Cigrons guisats (verd.s/pell)
Fruïta permesa sense pell

15
Llenties estofades (verd.s/pell)

Truita de bolets (ou ben cuit) amb enciams variats
logurt ecològic

22
Sopa de galets

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives
Fruïta permesa sense pell

29
Trinxat de bledes (verd.s/pell)

Estofat de mongetes seques (verd.s/pell)
Fruïta permesa sense pell

2
Coliflor i patata amb oli de romaní (verd.s/pell)

Llom a la planxa amb enciams variats
Fruïta permesa sense pell

9

Festa

16
Crema de porro i moniato (verd.s/pell)

Pizza de gall dindi natural amb enciam i remolatxa
Fruïta permesa sense pell

23
Cigrons sortits de l'olla amb oli d'oliva

Lluç al forn amb salsa de verdures (verd.s/pell)
logurt ecològic

30 **CASTANYADA**
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (verd.s/pell)

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres
Postres dolces (ou ben cuit)

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 (ou ben cuit) amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb 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 (ou ben cuit) , enciam i cogombre logurt de soja 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties (s/al·lèrg.) Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i remol. Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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 (ou ben cuit) amb enciams variats logurt de soja	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i remol. Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana (ou ben cuit) amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	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 logurt de soja
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata (ou ben cuit) amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb 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

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines a la napolitana (80g pasta-2R)

Truita d'espínacs (s/patata) amb enciams variats

Fruita de temporada (1R) -NO PA

12
Festa

19
Verdura amb oli de porro (65g pat.bull.-1R)

Llenties estofades (75g llenties-1,5R) (s/arròs)

Fruita de temporada 0,5R-NO PA

26
Arròs integral saltat amb porro i fonoll (90g arròs-2R)

Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)

6
Crema de mongetes (82,5g-mong-1,5R-100g carb.-0,5R)
Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives

logurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)

13
Arròs integral amb salsa de remolatxa (90g arròs-2R)
Bacallà al forn amb enciams

Fruita de temporada (1R) -NO PA

20
Arròs int. (90g arròs-2R), salsa de tom.i alfàbrega

Truita a la francesa amb enciams variats

Fruita de temporada (1R) -NO PA

27
Crema de carbassa (100g carbassa- 0,5R-50g moniato-1R)
Gall dindi a la planxa amb enciams variats

Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)

7
Bròquil i patata bullida (97,5 g pat.bull.-1,5R)

Llom al forn amb enciams variats

Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures (80g pasta-2R)
Pollastre al forn amb enciam i olives negres

Fruita de temporada (1R) -NO PA

21
Crema de pastanaga (100g pastga- 0,5R-65g pat.bull.-1R)

Llenguadina a l'andalusa amb amanida

Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)

28
Hummus (55g cigró-1R) i torrades(15gr-1R)

Truita a la francesa amb enciam

Fruita de temporada (1R) -NO PA

1
Arròs integral tres delícies de verdures (90g arròs-2R)
Truita de porro (s/patata) amb enciam i cogombre
logurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)

8
Bledes i patata bullida (32,5 g pat.bull.-0,5R)

Cigróns guisats (82,5g lleg.-1,5R)

Fruita de temporada (1R) -NO PA

15
Llenties estofades (100g llenties-2R)

Truita de bolets (s/pa) amb enciams variats

logurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)

22
Sopa de galets (40g pasta-1R)

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives

Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)

29
Trinxat de bledes (32,5 g pat.bull.-0,5R)

Estofat de mongetes seques (82,5g lleg.-1,5R)

Fruita de temporada (1R) -NO PA

2
Coliflor i patata amb oli de romaní (97,5 g pat.bull.-1,5R)
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)

9
Festa

16
Crema de porro i moniato (50g moniato-1R)

Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)

23
Cigróns sortits de l'olla (82,5g lleg.-1,5R)

Lluç al forn amb salsa de verdures

logurt (1unitat-0,5R) - PA (20g-1R)

30 **CASTANYADA**
Macarrons int.amb pesto d'espínacs(80g pasta-2R)

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres

logurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)

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 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 Pollastre (halal) al forn 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 Cigrons guisats Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic 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 remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre (halal) amb s. llimona amb enciam i olives 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 Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	22 Sopa de galets Hamburguesa de vedella (halal) 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 logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques 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 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'entenem 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 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties 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 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	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	9 Festa
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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 Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	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 logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	30 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 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 Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic 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 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 Fruita de temporada	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques 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 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'entenem 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 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 Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/g) Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures logurt ecològic 30 CASTANYADA Macarrons (s/g) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Postres dolces (s/al·lèrg.)
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa 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 Cigróns guisats Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Bacallà al forn amb arròs integral(s/comí) Fruita de temporada	20 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/g) Fruita de temporada	22 Sopa de pasta (s/g) 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 logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	28 Hummus de cigróns amb torrades (s/g) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	30 CASTANYADA Macarrons (s/g) 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'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 amb oli i orenga 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 (s/tom.) Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Lasanya de verdures i llenties (s/tom.) Fruita de temporada 9 Festa 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/tom.), enciam i remolatxa Fruita de temporada 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures (s/tom.) logurt ecològic 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 remolatxa (s/tom.) Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/tom.) Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades (s/tom.) Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/tom.), enciam i remolatxa Fruita de temporada
	19 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom.) Fruita de temporada	20 Arròs integral amb oli i alfàbrega (s/tom.) Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/tom.) Fruita de temporada	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 (s/tom.) logurt ecològic
	26 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de carbassa i moniato Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (s/tom.) Fruita de temporada	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques (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 mandamines.					

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats