



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 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 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 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 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 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 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 Festa 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 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	16 Sopa pescadors Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga 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 Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Crema de cigrons 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 Tallarines a la crema Filet de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet 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
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 Lluç al forn amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	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	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Festa
	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 (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

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

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 de soja

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 de soja

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 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 cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)
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 de soja

8
Bledes, pastanaga i patata bullida
Cigrons guisats
Plàtan

15
Llenties estofades
Truita de bolets amb enciams variats
logurt de soja

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 (s/formatge), 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 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
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.				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
	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 sense lactosa	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 tomàquet i toc 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 sense lactosa	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), 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 sense lactosa	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 Cigrons 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	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons 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.) 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

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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines a la napolitana

Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato (s/pell)
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

12
Festa

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega
Truita paisana amb enciam i pastanaga
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

26
Crema de carbassa i moniato
Estofat de porc amb verdures
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

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 (s/pell)
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

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 d'oliva
Llom al forn (s/poma), enciam i pastanaga (s/pell)
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures
Pollastre al forn (s/llimona), enciam i olives
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

21
Verdura tricolor amb oli de porro
Llenties estofades amb arròs (s/comí)
Plàtan

28
Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)
Truita de patata i ceba amb enciam i moniato (s/pell)
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

1
Arròs integral tres delícies de verdures
Truita de porro i patata amb enciam i cogombre (s/pell)
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 tolerada s/pell (no préssec i família)

29
Arròs integral saltat amb porro i fonoll
Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

2
Coliflor i patata amb oli de romaní
Botifarra a la planxa amb enciam (s/tom.)
Fruita tolerada s/pell (no préssec i família)

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
Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

30 **CASTANYADA**
Macarrons integrals 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'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 tolerada sense pell (no rosàcies) 12 Festa 19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita tolerada sense pell (no rosàcies) 26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	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 tolerada sense pell (no rosàcies) 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 (s/poma), enciam i pastanaga Fruita tolerada sense pell (no rosàcies) 14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre al forn (s/llimona) amb enciam i olives negres Fruita tolerada sense pell (no rosàcies) 21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan 28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre (s/pell) 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 tolerada sense pell (no rosàcies) 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tom.(s/pell) Fruita tolerada sense pell (no rosàcies) 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 tolerada sense pell (no rosàcies) 30 CASTANYADA Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), 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 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
	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 (halal) amb s.llimona, 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 (halal) 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 vedella (halal) a la planxa, 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 Pollastre (halal) 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 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'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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines 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

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

6
Crema de mongetes seques i carbassa
Tofu a l'andalusa amb enciam i olives
logurt ecològic

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa
Hamburguesa de llegum amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga
Tofu arrebossat amb 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
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures
Falafels amb s.tom., 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

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
Amanida d'arròs
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
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

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'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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
Fruita de temporada

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

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
Fruita de temporada

8
Bledes, pastanaga i patata bullida
Cigrons guisats
Plàtan

15
Cigrons guisats

Truita de bolets amb enciams variats
Fruita de temporada

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) bolo.vegetal (s/g-form.), 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 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

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'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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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 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'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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines 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 sense lactosa

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 sense lactosa

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 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 cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)
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 sense lactosa

8
Bledes, pastanaga i patata bullida
Cigrons guisats
Plàtan

15
Llenties estofades
Truita de bolets amb enciams variats
logurt sense lactosa

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 (s/formatge), 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 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

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'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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines 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

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

6
Crema de mongetes seques i carbassa

Llenguadina a l'andalusa amb 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 amb 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

Lluç 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
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
Plàtan

15
Llenties estofades

Truita de bolets amb enciams variats
logurt ecològic

22
Sopa de galets

Hamburguesa de vedella 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

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

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 mandamines.