



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 Coca de verdures Llom al forn amb enciams variats logurt natural 12 Festa 19 Macarrons integrals amb salsa de bolets Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 26 Bròquil i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures del temps Fruita de temporada	6 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada 13 Sopa minestrone Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada 20 Coliflor i patata bullida Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 27 Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de lluç casolanes amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb xampinyons Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 14 Humus de mongetes seques amb crudités Lluç forn amb salsa de tomàquet i enciams variats Fruita de temporada 21 Arròs amb api porro i pastanaga Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada 28 Sopa de galets Filet de pollastre 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 Crema de llegum i verdura Arancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada 29 CASTANYADA 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 Amanida de patata Cigrons amb espinacs Fruita de temporada 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 Festa
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 de soja	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt de soja	4 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt de soja	5 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 Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de soja	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt de soja	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge), enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt de soja	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 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.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	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 (s/al·lèrg.), enciams variats logurt ecològic	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 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.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
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 (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 Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	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 (s/al·lèrg.), enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
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	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Lluç al forn amb enciam i tomàquet Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre amb verdures (s/al·lèrg.) Fruita de temporada
Festa	12	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa	14 Espaguetis (p.arròs) saltats amb verdures	15 Patates estofades	16 Crema de porro i moniato
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega	20 Crema de pastanaga	21 Verdura tricolor amb oli de porro	22 Sopa de fideus (p.arròs)	23 Patates estofades
	26 Crema de carbassa i moniato	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls	28 Sopa d'arròs	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll	Festa
	Estofat de porc amb verdures	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i moniato	Llom a la planxa amb enciam i olives	
	Fruita de temporada	Plàtan	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
				29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll	
				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
Pasta (s/ou) a la napolitana

Pollastre al forn amb enciam i moniato
Fruita de temporada

12

Festa

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega

Gall dindi a la planxa 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 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.)

Bacallà al forn amb enciam i moniato
Fruita de temporada

1
Arròs integral tres delícies de verdures
Lluç al forn amb enciam i cogombre
logurt ecològic

8
Bledes, pastanaga i patata bullida

Cigrons guisats
Plàtan

15
Llenties estofades

Lluç al forn amb enciams variats
logurt ecològic

22
Sopa de galets (s/ou)

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
Postres dolces (s/al·lèrg.)

2
Coliflor i patata amb oli de romaní
Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

9
Sopa d'arròs integral

Cassoleta de pollastre Thai
Fruita de temporada

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

Festa

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 Hamburguesa de vedella (halal), enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (halal) Thai Fruita de temporada
	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 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i remolatxa Postres dolces	Festa
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 Hamburguesa de llegum 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 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 Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Hamburguesa de llegum amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Tofu arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Amanida d'arròs Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Postres dolces	Festa
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'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 Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	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 Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Postres dolces permeses	30 Festa
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 Cigrons guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels amb s.tom., enciam i olives negres Fruita de temporada	15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Postres dolces	Festa
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
Espaguetis (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

8
Bledes, pastanaga i patata bullida

Cigróns guisats
Plàtan

9
Sopa d'arròs integral

Cassoleta de pollastre amb verdures (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

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 (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 (s/g), enciam i remolatxa
Plàtan

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega

Truita paisana amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga

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

21
Verdura tricolor amb oli de porro

Estofat de mongetes seques
Plàtan

22
Sopa de pasta (s/g)

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada

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

Lluç al forn amb salsa de verdures
Fruita de temporada

26
Crema de carbassa i moniato

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

27
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques
Plàtan

28
Hummus de cigróns amb torrades (s/g)

Truita de patata i ceba amb enciam i moniato
Fruita de temporada

29
CASTANYADA
Arròs integral saltat amb porro i fonoll
Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa
Postres dolces (s/al·lèrg.)

Festa

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 (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt sense lactosa	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt sense lactosa 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan 15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats logurt sense lactosa	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada 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
	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	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	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 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.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
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