



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 Trinxat de col amb oli d'all's Calamars estofats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	1 Paella de verdures Llenguadina a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma al forn i enciams variats Fruita de temporada
	12 Festa	13 Macarrons integrals a la napolitana Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt natural	9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga logurt natural
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt natural
	26 Cuina Catalana Escudella Pollastre a la catalana amb daus de patata al forn Fruita de temporada	27 Rissoto de verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons guisats Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i pa de pessic	Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, nera, taronja i mandariners.					



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
Amanida de patata

Cigrons amb espinacs

Fruita de temporada

12

Festa

19
Macarrons integrals amb salsa de bolets

Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

26
Bròquil i patata bullida

Llenties estofades

Fruita de temporada

6
Pasta integrals amb salsa de pastanaga

Pollastre al forn amb patates i amanida

Fruita de temporada

13
Sopa pescadors

Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

20
Coliflor i patata bullida

Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga

Fruita de temporada

27
Arròs amb salsa de tomàquet

Delícies de lluç casolanes amb enciam i olives

Fruita de temporada

7
Sopa minestrone

Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives

Fruita de temporada

14
Espirals amb salsa de verdures

Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives

Fruita de temporada

21
Amanida capresse

Pollastre al forn amb ceba i patata

Fruita de temporada

28
Tallarines a la crema

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
Arròs saltat amb xampinyons

Remenat d'ou amb alls tendres 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

Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

29
Carxofes i patata al forn

Ous al plat amb enciam i pastanaga

Castanyes torrades

2
Llacets saltats amb verdures

Calamarcets a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

9
Coliflor gratinada

Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

16
Humus de mongetes seques amb crudités

Lluç forn amb salsa de tomàquet i enciams variats

Fruita de temporada

23
Crema de cigrons

Arancinis de formatge amb amanida

Fruita de temporada

30

Festa

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, nera, 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 Trinxat de col amb oli d'all Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	1 Paella de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada 8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada 15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt natural	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada 9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural 16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada 23 Arròs tres delícies de verdures Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt natural
	12 Festa	13 Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la planxa amb s.tomàquet, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	26 Escudella Cuina Catalana Pollastre forn (s/al·lèrg.), daus de patata al forn Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada 27 Rissoto de verdures Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada 28 Cigrons guisats Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada		Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, neta, 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 Trinxat de col amb oli d'all Calamars estofats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	9 Espaguetis (s/g) amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt de SOJA
	12 Festa	13 Macarrons (s/g) a la napolitana Ous durs amb salsa de tomàquet, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt de SOJA	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de pasta (s/g) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats logurt de SOJA
	26 Cuina Catalana Sopa de pasta (s/g) Pollastre forn (s/al·lèrg.), daus de patata al forn Fruita de temporada	27 Arròs saltat amb bròquil Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons guisats Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, nera, 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 Paella de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada
	5 Trinxat de col amb oli d'all Calamars estofats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural
	12 Festa	13 Macarrons integrals a la napolitana Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt natural	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt natural
	26 Cuina Catalana Escudella Pollastre forn (s/al·lèrg.), daus de patata al forn Fruita de temporada	27 Rissoto de verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons guisats Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, nera, taronja i mandarineres.					



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 Trinxat de col amb oli d'all's Calamars estofats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	1 Paella de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada 8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada 15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt sense lactosa 22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada 9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt sense lactosa 16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada 23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt sense lactosa
	12 Festa	13 Macarrons integrals a la napolitana Ous durs amb salsa de tomàquet, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt sense lactosa	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt sense lactosa
	26 Cuina Catalana Escudella Pollastre forn (s/al·lèrg.), daus de patata al forn Fruita de temporada	27 Arròs saltat amb bròquil Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons guisats Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, neta, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Trinxat de col amb oli d'all's Calamars estofats Fruita de temporada 12 Festa 19 Crema de porro i nap Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada 26 Escudella Cuina Catalana Pollastre a la catalana amb daus de patata al forn Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 13 Macarrons integrals a la napolitana Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada 20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 27 Rissoto de verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada 14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada 21 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada 28 Cigrons guisats Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	1 Paella de verdures Llenguadina a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada 15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt natural 22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 29 Crema de carbassa i moniato Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada i panellets	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma al forn i enciams variats Fruita de temporada 9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga logurt natural 16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada 23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt natural Festa
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb 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, nera, taronja i mandarinets.					