



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor (bròquil) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt de sabors
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.				1 Verdura tricolor Hamburguesa de cigró amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Llacets saltats amb verdures Calamarcets a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Amanida de patata Cigrons amb espinacs Fruita de temporada	6 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb xampinyons Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	8 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada	9 Sopa minestrone Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada
	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	15 Minestra de verdures Falafels amb salsa iogurt i amanida Fruita de temporada	16 Sopa pescadors Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
	19 Macarrons integrals amb salsa de bolets Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa 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	22 Arròs amb api porro i pastanaga Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	23 Amanida capresse Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada
	26 Bròquil i patata bullida Llenties estofades 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	29 Carxofes i patata al forn Ous al plat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Coca de verdures Bacallà amb ceba al forn amb enciams variats Castanyes torrades
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 dTMoliva 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 Sopa de galets Bacallà al forn (s/tom.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	1 Arròs amb oli d'oliva Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties bullides amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'oliva Llom a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Lluç a la planxa amb enciams variats (s/tom.) Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Llom a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies de verdures Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines amb oli d'alfàbrega Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb oli d'alfàb. i carn d'au Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Lluç a la planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Llom a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	28 Cigrons bullits amb oli d'oliva Pollastre a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de sabors
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.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	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 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de sabors
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 mandarinets.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Arròs amb oli d'oliva Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	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 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Mongeta, pastanaga i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de sabors
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'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 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	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 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de sabors
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.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb s.tomàquet i carn d'au Fruita de temporada (no kiwi)	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada (no kiwi)	20 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	22 Mongeta i patata bullida Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor (bròquil) Macarrons integrals amb s.tomàquet i carn d'au Fruita de temporada (no kiwi)
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada (no kiwi)	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada (no kiwi)	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt natural
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 dTMoliva 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'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 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb s.tomàquet i carn d'au Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor (bròquil) Macarrons integrals amb s.tomàquet i carn d'au Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt de sabors
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 TM 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.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre (halal) rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa vegetal de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Lluç a la planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Hamburguesa de pollastre (halal) amb enciams variats Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Cassola de pollastre (halal) Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa vegetal d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i olives logurt de sabors
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 dTMoliva 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 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita tolerada sense pell	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita tolerada sense pell	1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
Festa	12	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita tolerada sense pell	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell	16 Crema de carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita tolerada sense pell
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita tolerada sense pell	20 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita tolerada sense pell	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita tolerada sense pell	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita tolerada sense pell	28 Mongeta i patata bullida Pollastre a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de sabors
	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.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de pasta (s/g) Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons (s/g) a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	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 Arròs tres delícies Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats Fruita de temporada	21 Pasta (s/g) italiana Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt de sabors
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 dTMoliva 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.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt sense lactosa
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt sense lactosa	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	9 Arròs saltat amb bròquil Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana (s/form.) Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	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 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana (s/form.) Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt sense lactosa	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (s/form.) Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt sense lactosa
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 dTMoliva 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.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Daus de patata amb oli d'all Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de pastanaga Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb s.tomàquet i carn d'au Fruita de temporada	9 Arròs amb oli d'oliva Truita de patata (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Crema de carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera (s/pèsols) Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies de verdures Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Mongeta i patata bullida Truita de patata (s/al·lèrg.) amb enciam i raves logurt natural	23 Pastanaga i patata bullida Macarrons integrals amb s.tomàquet i carn d'au Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Pollastre al forn amb enciams variats Fruita de temporada	29 Crema de carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt de sabors
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 dTMoliva 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'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 Paella de verdures Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Crema de carbassó Pollastre rostit amb enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Lluç a la planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	9 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles vedella a la jardinera Fruita de temporada	20 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	26 Sopa d'arròs Truita de carbassó amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	29 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt de sabors
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 dTMoliva 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.					