



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 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 amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 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 amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 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 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	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'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 Coca de verdures	6 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga	7 Arròs saltat amb xampinyons	8 Coliflor gratinada	9 Amanida de patata
Llom al forn amb enciams variats	Remenat d'ou amb alls tendres i amanida	Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet	Pollastre al forn amb patates i amanida	Cigrons amb espinacs
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
12 Festa	13 Sopa minestrone	14 Humus de mongetes seques amb crudités	15 Minestra de verdures	16 Sopa pescadors
	Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives	Lluç forn amb salsa de tomàquet i enciams variats	Falafels amb salsa iogurt i amanida	Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19 Macarrons integrals amb salsa de bolets	20 Coliflor i patata bullida	21 Arròs amb api porro i pastanaga	22 Crema de llegum i verdura	23 Amanida capresse
Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet	Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa	Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga	Arancinis de formatge amb amanida	Pollastre al forn amb ceba i patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26 Bròquil i patata bullida	27 Arròs amb salsa de tomàquet	28 Sopa de galets	29 Graella de verdures al forn	30 Festa
Llenties estofades amb arròs i verdures del temps	Delícies de lluç casolanes amb enciam i olives	Filet de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet	Ous al plat amb enciam i pastanaga	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives logurt sense lactosa	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	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 Cigróns 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/form.), enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures Fruita de temporada
	12 Festa	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Festa
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt sense lactosa 27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan 28 Hummus de cigróns 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.)	
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 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 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, enciam i moniato (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 12 Festa 19 Arròs int.amb salsa de tom.i alfàbrega Truita paisana, enciam i pastanaga (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita permesa sense pell (NO préssec)	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives (s/vinagreta) logurt ecològic 13 Arròs integral amb s.tom.i toc de remol. Bacallà al forn amb enciam i pastanaga (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciams variats (s/vinagreta) logurt ecològic 27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn(s/poma), enciam i pastga (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre forn (s/llimnona), enciam i olives (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan 28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec)	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro amb enciam i cogombre (s/vinagreta) logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan 15 Llenties estofades Truita de bolets amb enciams variats (s/vinagreta) logurt ecològic 22 Sopa de galets Hamburguesa mixta planxa, enciam i olives (s/vinagreta) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa (s/vinagreta) Postres dolces (s/al·lèrg.)	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet (s/pell-ving.) Fruita permesa sense pell (NO préssec) 9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita permesa sense pell (NO préssec) 16 Crema de porro i moniato Pizza bol.vegetal amb enciam i remol.(s/vinagreta) Plàtan 23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita permesa sense pell (NO préssec) 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 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 Fruita de temporada	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 Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Festa	12	13 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa	14 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures	15 Cigrons guisats	16 Crema de porro i moniato
		Bacallà al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres	Truita de bolets amb enciams variats	Pizza (s/g) bolo.vegetal (s/g-formatge), enciam i remol.
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega	20 Crema de pastanaga	21 Verdura tricolor amb oli de porro	22 Sopa de galets (s/g)	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
	Truita paisana amb enciam i pastanaga	Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats	Estofat de mongetes seques	Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives	Lluç al forn amb salsa de verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Plàtan	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/g)	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll	Festa
	Estofat de porc amb verdures	Estofat de mongetes seques	Truita de patata i ceba amb enciam i moniato	Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa	
	Fruita de temporada	Plàtan	Fruita de temporada	Postres dolces (s/al·lèrg.)	
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Lluç al forn amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Tallarines (s/ou) a la napolitana Pollastre al forn amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 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 Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	22 Sopa de galets (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Bacallà al forn amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 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

Al plat, molt més que aliments

Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, **parlem de molt més del que posem al plat.**

Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres.

Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia.

El **Reial decret 315/2025**, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem.

Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat?

Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un **equip de nutricionistes** que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha **cuiners i cuineres** que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un **equip pedagògic** que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els **productes** que arriben a taula.

Perquè alimentar també és educar.

En aquest curs tan especial, en què celebrem **60 anys d'ofici**, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent.

Perquè al plat hi ha molt més que aliments.

Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines a la napolitana

Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato
Fruita de temporada

12

Festa

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega

Truita paisana amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

26
Crema de carbassa i moniato

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

6
Crema de mongetes seques i carbassa

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives
logurt ecològic

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga

Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats
logurt ecològic

27
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques
Plàtan

7
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures

Falafels amb s.tom., enciam i olives negres
Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Plàtan

28
Hummus de cigrons amb torrades

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

1
Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de porro i patata amb enciam i cogombre
logurt ecològic

8
Bledes, pastanaga i patata bullida

Cigrons guisats
Plàtan

15
Llenties estofades

Truita de bolets amb enciams variats
logurt ecològic

22
Sopa vegetal de galets

Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives
Fruita de temporada

29 **CASTANYADA**
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa
Postres dolces

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

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

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 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	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 Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Festa	12	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa	14 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures	15 Cigrons guisats	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 Sopla de pasta (s/g)	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
	26 Crema de carbassa i moniato	27 Trinxat de bledas amb oli d'alls	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/g)	29 CASTANYADA Arròs integral saltat amb porro i fonoll	Festa
	Truita paisana amb enciam i pastanaga	Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciams variats	Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres	Truita de bolets amb enciams variats	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic	
	Estofat de porc amb verdures	Estofat de mongetes seques	Truita de patata i ceba amb enciam i moniato	Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives	Lluç al forn amb salsa de verdures
	Fruita de temporada	Plàtan	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenen com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt sense lactosa	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa 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	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 sense lactosa	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 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.					



OCTUBRE

Al plat, molt més que aliments

Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, **parlem de molt més del que posem al plat.**

Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres.

Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia.

El **Reial decret 315/2025**, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem.

Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat?

Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un **equip de nutricionistes** que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha **cuiners i cuineres** que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un **equip pedagògic** que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els **productes** que arriben a taula.

Perquè alimentar també és educar.

En aquest curs tan especial, en què celebrem **60 anys d'ofici**, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent.

Perquè al plat hi ha molt més que aliments.

Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Tallarines a la napolitana

Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato
Fruita de temporada

12

Festa

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega

Truita paisana amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

26
Crema de carbassa i moniato

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

6
Crema de mongetes seques i carbassa

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives
logurt ecològic

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga

Pollastre arrebossat amb enciams variats
logurt ecològic

27
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques
Plàtan

7
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Lluç al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

14
Espaguetis integrals saltats amb verdures

Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres
Fruita de temporada

21
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Plàtan

28
Hummus de cigrons amb torrades

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

1
Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de porro i patata amb enciam i cogombre
logurt ecològic

8
Bledes, pastanaga i patata bullida

Cigrons guisats
Plàtan

15
Llenties estofades

Truita de bolets amb enciams variats
logurt ecològic

22
Sopa de galets

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

29 **CASTANYADA**
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa
Postres dolces

2
Coliflor i patata amb oli de romaní

Hamburguesa de vedella 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

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 Triturat d'arròs, verdures i ou logurt ecològic	2 Triturat de coliflor i patata Llom Fruita triturada
	5 Triturat de pasta, verdures i ou Fruita triturada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom Fruita triturada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons Fruita triturada	9 Triturat d'arròs, verdures i Pollastre Fruita triturada
	12 Festa	13 Triturat d'arròs, verdures i Bacallà Fruita triturada	14 Triturat de pasta, verdures i Pollastre Fruita triturada	15 Triturat de llenties, verdures i ou logurt ecològic	16 Crema de porro i moniato cigrons Fruita triturada
	19 Triturat d'arròs, verdures i ou Fruita triturada	20 Crema de pastanaga Pollastre logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties Fruita triturada	22 Triturat de pasta, verdures i Llom Fruita triturada	23 Triturat de cigrons, verdures i Lluç Fruita triturada
	26 Crema de carbassa i moniato Llom Fruita triturada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Mongetes seques Fruita triturada	28 Triturat de cigrons, verdures i ou Fruita triturada	29 CASTANYADA Triturat d'arròs, verdures i Pollastre Fruita triturada	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 mandarines.					