



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn 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 Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	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 al curri amb daus de poma i enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb xips Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'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 Coca de verdures Llom al forn amb enciams variats Fruita de temporada	6 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb xampinyons Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	1 Verdura tricolor Hamburguesa de cigró amb enciam i remolatxa Fruita de temporada 8 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada 15 Minestra de verdures Falafels amb salsa iogurt i amanida Fruita de temporada 22 Crema de llegum i verdura Arancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada 29 Graella de verdures al forn Ous al plat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Llacets saltats amb verdures Calamarcets a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Amanida de patata Cigrons amb espinacs Fruita de temporada 16 Sopa pescadors Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 23 Amanida capresse Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada 30 Bròquil i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures del temps Fruita de temporada
	Festa				
	12	13	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 Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Coliflor i patata bullida Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	21 Arròs amb api porro i pastanaga Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	22 Crema de llegum i verdura Arancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada	23 Amanida capresse Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada
	26 Sopa minestrone Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de lluç casolanes amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Sopa de galets Filet de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	29 Graella de verdures al forn Ous al plat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Bròquil i patata bullida Llenties estofades amb arròs i verdures del temps 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Lluç al forn amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Pasta (s/ou) a la napolitana Pollastre al forn amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn 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	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Lluç al forn amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres 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 al forn amb 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 Macarrons integrals amb oli d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Bacallà al forn amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb xips 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt de soja	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 Lluç al forn amb enciam i olives logurt de soja	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	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 al forn amb enciams variats logurt de soja	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan	22 Sopa de galets Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb xips 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb enciam i olives logurt de soja	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt de soja 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan 14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada 21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Plàtan 28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada 16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge), enciam i remolatxa Plàtan 23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada 30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb xips Postres dolces (s/al·lèrg.)
	Festa				
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada 26 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb enciams variats logurt de soja 27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan		15 Llenties estofades 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 29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de vedella (halal), enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Peix al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (halal) Thai Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre (halal) amb s.llimona, enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i remolatxa Plàtan
	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre (halal) al curri amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de vedella (halal) a la planxa, enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de vedella halal amb xips 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Daus de tofu marinats amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada	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 Daus de tofu al curri amb enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Amanida d'arròs Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Daus de tofu marinats amb enciam i olives negres 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 Amanida de cigrons Arròs integral saltat amb porro i fonoll Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de llegum amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025 , que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entnem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici , continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Peix al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada	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 Peix al forn amb curri, enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb s.tom., enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb arròs i toc de comí Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	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 Lluç al forn amb 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	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Plàtan	9
	12	13	14 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	16 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) bolo.vegetal (s/g-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 al forn amb enciams variats Fruita de temporada	21 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Plàtan	22 Sopa de galets (s/g) 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 Macarrons (s/g) amb oli d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/g) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre 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 Lluç al forn amb enciam i olives logurt sense lactosa	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	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 al forn amb 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 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb xips Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb puré de poma, enciam i pastanaga Fruita de temporada	1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic 8 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigróns guisats Plàtan	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada 9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
Festa					
19 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Pollastre al forn 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 de vedella a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures Fruita de temporada	
26 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Remenat d'ou amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de vedella amb xips 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
Al plat, molt més que aliments				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
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.	5 Tallarines a la napolitana Truita d'espínacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	6 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb enciam i olives logurt ecològic	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Peix 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
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.	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	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 al curri 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 de vedella 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 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigrons amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de vedella amb xips 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 mandarines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entenem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i cogombre logurt ecològic	2 Coliflor i patata amb oli de romaní Botifarra a la planxa amb enciam (s/tom.) 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 Lluç al forn 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 Cigróns guisats Plàtan	9 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	12	13	14 Espaguetis integrals saltats amb verdures Truita de bolets amb enciams variats Fruita de temporada	15 Llenties estofades Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i olives negres Fruita de temporada	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 al curri amb daus de poma i enciams variats logurt ecològic	21 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Plàtan	22 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Cigróns sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	26 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Bacallà al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	27 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques Plàtan	28 Hummus de cigróns amb torrades Truita de patata i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	29 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	30 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb xips Postres dolces
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					