



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'entensem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Paella de verdures Llenguadina a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma al forn i enciams variats Fruita de temporada
	5 Trinxat de col amb oli d'all Calamars estofats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga logurt natural
	12 Festa	13 Macarrons integrals a la napolitana Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt natural	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt natural
	26 Cuina Catalana Escudella Pollastre a la catalana amb daus de patata al forn Fruita de temporada	27 Rissoto de verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons guisats Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 CASTANYADA Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Crema La Fageda
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, nera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entendem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Verdura tricolor Hamburguesa de cigró amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Llacets saltats amb verdures Calamarcets a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	5 Sopa minestrone Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Amanida de patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb xampinyons Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	8 Pasta integral amb salsa de pastanaga Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada	9 Coliflor gratinada Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada
	12 Festa	13 Minestra de verdures Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	14 Humus de mongetes seques amb crudités Lluç forn amb salsa de tomàquet i enciams variats Fruita de temporada	15 Sopa minestrone Falafels amb salsa iogurt i amanida Fruita de temporada	16 Espirals amb salsa de verdures Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
	19 Macarrons integrals amb salsa de bolets Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Coliflor i patata bullida Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Amanida capresse Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	22 Arròs amb api porro i pastanaga Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	23 Crema de cigrons Arancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada
	26 Bròquil i patata bullida Llenties estofades Fruita de temporada	27 Carxofes i patata al forn Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	29 Tallarines a la crema Ous al plat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Coca de verdures Bacallà amb ceba al forn amb enciams variats Castanyes torrades
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, nera, taronja i mandamines.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entensem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Paella de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	2 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada
	5 Trinxat de col amb oli d'all Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	6 Sopa d'arròs Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	7 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	8 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	9 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural
	12 Festa	13 Macarrons integrals a la napolitana Lluç a la planxa amb s.tomàquet, enciams variats Fruita de temporada	14 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa logurt natural	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	20 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	22 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	23 Arròs tres delícies de verdures Cassola de pollastre Thai amb enciams variats logurt natural
	26 Cuina Catalana Escudella Pollastre forn (s/al·lèrg.), daus de patata al forn Fruita de temporada	27 Rissoto de verdures Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	28 Cigrons guisats Llenguadina andalusa (s/al·lèrg), enciam i remolatxa Fruita de temporada	29 CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	30 Mongeta i patata bullida Pollastre a la planxa amb enciams variats logurt de sabors
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, nera, taronja i mandamines.					



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

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



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



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



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

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