ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Menú Basal



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
L'ofici de cuidar a través de la cuina	2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgens Menú Basal



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolo. vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres (3,12) Iogurt ecològic (7)	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga (1,10,11) Fruita de temporada	5 Sopa de fideus (1,3,6,9,10) Botifarra a la planxa amb mongetes seques (6,12) Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa (6,9) Bacallà al forn amb all i julivert enciam i remolatxa (4) Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana (1,3,6,7,9,10) Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato (3) Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats (2,4,14) Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives (12) Iogurt ecològic (7)	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai (1,6,9,12) Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn (1,6,9,10) Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (2,4,14) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures (1,6,10) Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades (1) Truita de bolets amb enciam i remolatxa (3) Iogurt ecològic (7)	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams (1,6,7,10,12) Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega (6,10) Truita paisana amb enciam i olives (3,12) Iogurt ecològic (7)	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips (1,3,6,10) Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets (1,3,6,9,10) Lluç al forn amb s.verdures, enciam i remolatxa (2,4,14) Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta planxa, enciam i pastanaga (6,12) Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures (6,9,12) Fruita de temporada				

Gluten (1), Crustacis (2), Ous (3), Peix (4), Cacauet (5), Soja (6), Llet (7), Fruits secs (8), Api (9), Mostassa (10), Sèsam (11), Sulfits (12), Tramussos (13) i Mol·luscs (14).

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Proposta Sopars



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
L'ofici de cuidar a través de la cuina	2 Crema de porro Truita de carbassa amb enciam i raves Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de llenties i verdures amb enciam i pastga Iogurt natural	5 Mongeta i patata bullida Llom a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Sopa de fideus Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada
La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.	9 Sopa minestrone Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada	11 Arròs saltat amb xampinyons Peix blau al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada	13 Crema de moniato i carbassa Mongetes seques amb espinacs Fruita de temporada
Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.	16 Humus de llegum amb crudités Lluç forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	17 Cuscús amb verdures Falafels amb salsa iogurt i amanida Iogurt natural	18 Bledes i patata bullida Truita de tonyina amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Espirals amb salsa de remolatxa i pastanaga Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Sopa de paix i arròs Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre. És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.	23 Macarrons integrals amb salsa de bolets Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Coliflor i patata bullida Ous al plat amb verdures, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Daus de pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	26 Crema de llegum Arrancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada	27 Arròs amb api porro i pastanaga Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.	30 Sopa de ceba i formatge Remenat d'ou amb salsa de tomàquet Fruita de temporada				

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA-SENSE GLUTEN



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus (s/g) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Pasta (s/g) a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre amb verdures (s/g) Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/g) a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	18 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades (s/g) Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) bolonyesa vegetal (s/g-form.), i enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA-SENSE VEDELLA



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt de soja	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt de soja	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt de soja	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt de soja	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt de soja	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt de soja	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt de soja	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciams variats Fruita de temporada
	23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt de soja	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
	30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia als FRUITS SECS-OU



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus (s/ou) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Pasta (s/ou) a la napolitana Gall dindi a la planxa amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/ou) a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades (s/ou) Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets (s/ou) Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia PEIX-MARISC-SENSE PORC



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Gall dindi amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Gall dindi amb s.tomàquet i enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburguesa de llenties ECO, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb s.tom. i toc de remolatxa Gall dindi planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Truita de patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa de vedella, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Menú HALAL



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre (halal) al curri, enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa vegetal de fideus Hamburguesa de vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Bacallà a la planxa puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (halal) Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre (halal) amb s.llimona, enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre (halal) al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa vegetal de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa de vedella (halal), enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Menú OVOLACTOVEGETARIÀ



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Tofu al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Cuscús amb verdures del temps Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de carbassa Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Tofu a la planxa amb puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Mondonguilles vegetals amb s.tom., i xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Daus de tofu amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE CARN



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Lluç al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Bacallà a la planxa puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Bacallà al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE GLUTEN



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Coliflor i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus (s/g) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
	9 Pasta (s/g) a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre amb verdures (s/g) Fruita de temporada
	16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/g) a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	18 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades (s/g) Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal (s/g), i enciams variats Fruita de temporada
	23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
	30 Crema de carbassa i moniato Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

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, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE LACTOSA



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt sense lactosa	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt sense lactosa	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE LLUÇ



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina al forn amb s.tomàquet amb enciams Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Llenguadina al forn amb s.verdures, enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE PORC



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Bacallà a la planxa puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa de vedella, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE TOMÀQUET CRU



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Iogurt ecològic	4 Crema de verdures de temporada Pollastre al curri amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn amb s.tomàquet amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Iogurt ecològic	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Hummus de cigrons amb torrades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic	24 Crema de pastanaga Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Lluç al forn amb s.verdures amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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, pera, taronja i mandarines

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622