ROCA since 1966

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Menú Basal



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.	2 Festa	3 Llenties estofades amb poma i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma al forn i enciams variats Fruita de temporada	5 Paella de verdures Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	9 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre rostit amb herb.prov., enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Risotto de verdures Croquetes de bacallà amb enciam i olives negres Iogurt natural
	16 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Escudella Pollastre a la catalana amb enciam i remolatxa Crema La Fageda	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
	23 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	26 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Iogurt natural
	30 Risotto de verdures Llom al forn amb salsa de poma, enciam i 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Proposta Sopars



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 Festa	3 Arròs amb salsa de verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Sopa de ceba i formatge Ous durs al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	5 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de llenties i verdures amb enciam i pastga Iogurt natural	6 Crema de verdures Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada
9 Crema de moniato i carbassa Cigrons amb espinacs Fruita de temporada	10 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada	11 Arròs saltat amb xampinyons Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada	12 Espirals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada	13 Sopa minestrone Gallineta a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
16 Humus de mongetes seques amb crudités Lluç forn amb s.tomàquet i enciams variats Fruita de temporada	17 Tabulé Falafels amb salsa iogurt i amanida Iogurt natural	18 Llacets amb salsa de verdures Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Minestra de verdures Truita de tonyina amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	20 Sopa pescadors Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Macarrons integrals amb salsa de bolets Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Coliflor i patata bullida Ous durs amb salsa tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	26 Arròs amb api porro i pastanaga Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	27 Crema de cigrons Arancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada
30 Bròquil i patata bullida Llenties estofades 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Al·lèrgia a l'OU - MARISC (SÍ PEIX)



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 Festa	3 Llenties estofades amb poma i carbassa Llenguad.andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada	5 Paella de verdures Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre rostit amb herb.prov., enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de carbassa Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Arròs saltat amb bròquil Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural
16 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Escudella Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt de sabors	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
23 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i olives negres Fruita de temporada	26 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs tres delícies de verdures Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Iogurt natural
30 Arròs saltat amb bròquil Llom al forn amb salsa de poma, enciam i tomàquet 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE 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 Festa	3 Cigrons guisats Llenguad.andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada	5 Paella de verdures Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Verdura tricolor Pizza (s/g) bolo.vegetal (s/form.), enciam i olives Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre rostit amb herb.prov., enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis (s/g) amb salsa de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Arròs saltat amb bròquil Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt de SOJA
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Sopa de pasta (s/g) Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt de SOJA	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
23 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	24 Sopa de pasta (s/g) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	26 Coliflor i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs tres delícies Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats Iogurt de SOJA
30 Arròs saltat amb bròquil Llom al forn amb salsa de poma, enciam i tomàquet 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Al·lèrgia als FRUITS SECS



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 Festa	3 Llenties estofades amb poma i carbassa Llenguad.andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada	5 Paella de verdures Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre rostit amb herb.prov., enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Risotto de verdures Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural
16 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Escudella Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Crema La Fageda	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
23 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	26 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs tres delícies Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats Iogurt natural
30 Risotto de verdures Llom al forn amb salsa de poma, enciam i tomàquet 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

Menú Especial



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 Festa	3 Arròs amb oli Llenguadina a l'andalusa amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	4 Pasta refinada amb oli Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	5 Arròs amb oli Botifarra al forn amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	6 Pasta refinada amb oli Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada
9 Arròs amb oli Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis (p.ref.) i s.verdures (salsa a part) Llom arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	11 Arròs amb oli Peix arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Pasta refinada amb oli Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	13 Arròs amb oli Llenguadina a l'andalusa amb cogombre i pastanaga Iogurt natural
16 Arròs amb salsa de tomàquet (salsa a part) Peix arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Pasta refinada amb oli Gall dindi arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	18 Arròs amb oli Peix arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Sopa de fideus Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Crema La Fageda	20 Arròs amb oli Llenguadina a l'andalusa amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada
23 Arròs amb oli Mandonguilles mixtes jardinera (salsa a part) Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	25 Arròs amb oli Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada	26 Pasta refinada amb oli Peix arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs amb oli Pollastre arrebossat amb cogombre i pastanaga Iogurt natural
30 Arròs amb oli Llom arrebossat amb cogombre i pastanaga 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

SENSE LACTOSA



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.	2 Festa	3 Llenties estofades amb poma i carbassa Llenguad.andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn (s/curri), poma al forn i enciams variats Fruita de temporada	5 Paella de verdures Botifarra al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Verdura tricolor Pizza bolo.vegetal (s/form.), enciam i olives Fruita de temporada
	9 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre rostit amb herb.prov., enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Arròs saltat amb bròquil Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt sense lactosa
	16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Escudella Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
	23 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	26 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs tres delícies Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats Iogurt sense lactosa
	30 Arròs saltat amb bròquil Llom al forn amb salsa de poma, enciam i 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

IE MAS LLUÍ SANT JUST DESVERN

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 Festa	3 Llenties estofades amb poma i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma al forn i enciams variats Fruita de temporada	5 Paella de verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre rostit amb herb.prov., enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Fideuada de peix Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Risotto de verdures Croquetes de bacallà amb enciam i olives negres Iogurt natural
16 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 CUINA CATALANA Escudella Pollastre a la catalana amb enciam i remolatxa Crema La Fageda	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada
23 Crema de porro i nap Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	26 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Iogurt natural
30 Risotto de verdures Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet 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