ROCA since 1966

I.E.PIERA

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 Festa	3 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al curri amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 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 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Crema La Fageda de Xocolata	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Proposta Sopars



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 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
	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 Crema de moniato i carbassa Mongetes seques amb espinacs Fruita de temporada	13 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada
	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 Espirals amb salsa de remolatxa i pastanaga Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	19 Bledes i patata bullida Truita de tonyina amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Sopa de paix i arròs Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
	23 Arròs amb api porro i pastanaga Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	24 Minestra de verdures Daus de pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	25 Coliflor i patata bullida Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	26 Crema de llegum Arrancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada	27 Macarrons integrals amb salsa de bolets Ous al plat amb verdures, enciam i pastanaga Fruita de temporada
	30 Sopa de ceba i formatge Salmó al forn amb arròs integral 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. 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

I.E.PIERA

Al·lèrgia a l'OU-SENSE TOMÀQUET



NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Verdura tricolor Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals (s/ou) a la crema (s/form.) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Gall dindi a la planxa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets (s/ou) Bacallà al forn (s/tom.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Arròs saltat amb bròquil (s/form.) Gall dindi a la planxa amb enciam (s/tom.) Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral (s/tomàquet) Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi (s/tomàquet) Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral (s/tomàquet) Fruita de temporada	19 Macarrons (s/ou) amb oli i orenga (s/tom.-form.) Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats (s/tomàquet) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Saltat de mongetes seques amb verdures s/tomàquet Fruita de temporada	24 Llenties estofades (s/tomàquet) Gall dindi a la planxa amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre (s/tom.), enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines (s/ou) amb oli i alfàbrega (s/tom.-form.) Hamburguesa mixta amb patates fregides Iogurt de sabors	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis (s/ou) amb oli i orenga (s/tom.-form.) Gall dindi a la planxa amb enciam i raves Iogurt natural				

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. 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

I.E.PIERA

Al·lèrgia al 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 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 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 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Crema La Fageda de Xocolata	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Al·lèrgia als FRUITS SECS-SENSE BRÒQUIL



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 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 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 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita de temporada
23 Mongeta, pastanaga i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Iogurt de sabors	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Al·lèrgia als FRUITS SECS



NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 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 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Iogurt de sabors	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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. 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

I.E.PIERA

Intolerància LLENTIES-SENSE KIWI



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 Verdura tricolor Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al curri amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	5 Macarrons integrals a la crema Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	6 Cigrons guisats Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada (no kiwi)
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	18 Mongeta i patata bullida Estofat de mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	19 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)
23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesade carn d'au Fruita de temporada (no kiwi)	24 Cigrons guisats Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Crema La Fageda de Xocolata	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Intolerància LLENTIES



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 Verdura tricolor Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al curri amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 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 Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	19 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesade carn d'au Fruita de temporada	24 Cigrons guisats Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Crema La Fageda de Xocolata	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

MENÚ BASAL AMB AL·LÈRGENS



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 Verdura tricolor (6,9,12) Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (1, 6, 7,10) Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida (12) Pollastre al curri amb enciams variats (1, 10, 11) Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema (1,6,7,10, 14) Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa (1,2,4,6,10) Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa (6,9) Truita a la francesa amb enciam i raves (3) Fruita de temporada
9 Sopa de galets (1,3,6,10) Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga (2,4,14) Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls (12) Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural (7)	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (1, 3, 6, 10) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures (3,7) Truita de patata amb enciam i tomàquet (1,3) Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida (12) Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciams variats (1,3) Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida (12) Estofat de gall dindi amb verdures (6,9,12) Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida (12) Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 Macarrons integrals a la napolitana (1,3,6,7,9,10) Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural (7)	20 Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor (12) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada	24 Llenties estofades (6,9) Truita de patata amb enciam i raves (1,3) Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats (1,6,9) Fruita de temporada	26 Tallarines italiana (1,3,6,7,9,10) Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Crema La Fageda de Xocolata (3,7,8)	27 Arròs tres delícies (3,6,9,10, 12) Lluç al forn (2,4,14) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (1,3,6,7,9,10) Truita a la francesa amb enciam i raves (3) Iogurt natural (7)				

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

I.E.PIERA

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 Festa	3 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al curri (halal) amb enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa vegetal de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre (halal) al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Lluç arrebossat amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi (halal) amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor (bròquil) Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre (halal) amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana Hamburguesa de pollastre (halal) amb patates fregides Crema La Fageda de Xocolata	27 Arròs tres delícies de verdures Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú LTP-al·lèrgia FRUITS SECS-SENSE CIGRONS



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita tolerada sense pell	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn (s/poma) i enciams variats Fruita tolerada sense pell	5 Macarrons integrals a la crema (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves (s/pell) Fruita tolerada sense pell
	9 Sopa de galets Bacallà amb s. tomàquet, enciam i pastanaga (s/pell) Fruita tolerada sense pell	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves (s/pell) Fruita tolerada sense pell	12 Risotto de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet (s/pell) Fruita tolerada sense pell	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell
	16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita tolerada sense pell	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita tolerada sense pell	19 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Patates estofades Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita tolerada sense pell
	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves (s/pell) Fruita tolerada sense pell	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	26 Tallarines italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides Iogurt ensucrat	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga (s/pell) Fruita tolerada sense pell
	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i raves (s/pell) Iogurt natural				

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. 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

I.E.PIERA

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 Verdura tricolor Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal (s/g), enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons (s/g) integrals a la crema Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Truita a la francesa (s/g) amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets (s/g) Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de verdures Truita de patata (s/g) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó (s/g) 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 Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	19 Macarrons (s/g) a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	24 Cigrons guisats Truita de patata (s/g) amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre (s/g) amb enciams variats Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) italiana Hamburguesa mixta amb patates fregides (s/g) Crema La Fageda de Xocolata	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet Truita a la francesa (s/g) amb enciam i raves Iogurt natural				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

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 Festa	3 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i olives Fruita de temporada	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons integrals amb s.tomàquet (s/form.) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Arròs saltat amb bròquil (s/form.) Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 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 Macarrons integrals a la napolitana (s/form.) Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.),enciam i olives Fruita de temporada
23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	24 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines italiana (s/form.) Hamburguesa mixta amb patates fregides (s/al·lèrg.) Iogurt sense lactosa	27 Arròs tres delícies Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (s/form.) Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt sense lactosa				

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

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

ROCA since 1966

I.E.PIERA

SENSE LLEGUM-CRUCÍFERES



NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Mongeta i patata bullida Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Carbassó i patata bullida Pollastre al forn amb daus de poma i enciams variats Fruita de temporada	5 Macarrons (p.arròs) amb oli i orenga Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Patates estofades (prod.fresc) Truita a la francesa natural amb enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de pasta d'arròs (s/col) Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de bledes Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt natural	11 Crema de pastanaga (s/lleg.) Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i raves Fruita de temporada	12 Risotto de carbassó Truita de patata natural amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	13 Mongeta i patata bullida Espaguetis (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au (prod.fresc) Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó natural amb enciams variats Fruita de temporada	17 Carbassó i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures (prod.fresc) Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb arròs integral Fruita de temporada	19 Macarrons (p.arròs) a la napolitana Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt natural	20 Patates estofades (prod.fresc) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
23 Mongeta i patata bullida Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	24 Patates estofades (prod.fresc) Truita de patata natural amb enciam i raves Fruita de temporada	25 Crema de porro i nap Cassola de Pollastre (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	26 Pasta d'arròs italiana Llom a la planxa amb patates fregides (s/al·lèrg.) Iogurt de sabors	27 Arròs tres delícies de verdures(prod.fresc) Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
30 Espaguetis (p.arròs) amb salsa de tomàquet Truita a la francesa natural amb enciam i raves Iogurt natural				

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. 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