

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>Benvinguts, benvingudes</i></b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'alls</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p>	<p><b>13</b> Amanida d'hortalisses i llegum</p> <p>Arròs integral amb s.tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/o)</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'alls</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/o) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb amanida del temps (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
<p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p>	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Lasanya (s/o) de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p>					
<p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>					



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></p>	<p><b>13</b> Arròs integral amb s.tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/o)</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/o) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb amanida del temps (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/o) de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb amanida del temps (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Pit de gall dindi al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'alls</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llom arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>		



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Pit de gall dindi al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'alls</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llom arrebossat i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya de verdures i llenties (s/nou moscada)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida de patata</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral (s/llegum) Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (pasta refinada)</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina Fruita de temporada</p>	
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (pasta refinada) amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de patata</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (p.refinada) amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (pasta refinada) de verdures (s/llenties) Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa i amanida del temps Fruita de temporada</p>		



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de blada i patata amb oli d'alls</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p>	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Lasanya de verdures i llenties (s/nou moscada)</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita permesa sense pell (no préssec ni meló)</p>	
<p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>					



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/o)</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de blada i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/o) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p>	<p><b>27</b> Macarrons (s/o) amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/o) de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	
<p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p>					
<p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>					



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/o)</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/o) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons (s/o) amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/o) de verdures i llenties</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Bacallà planxa i amanida del temps</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	<p><b>30</b> Gaspaxo</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruïta permesa sense pell</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos. Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri (s/pell) amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'alls</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Pit de gall dindi planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos. Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Espaguetis (p.refinada) amb s.tomàquet (s/pastga.) Pollastre al curri (s/poma saltada) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>14</b> Amanida de patata (s/pastanaga) Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>15</b> Salmorejo Fideuada (p.ref.) de verdures (s/pastanaga-llegum) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>16</b> Amanida de pasta (s/pastanaga) Trita de bolets i amanida del temps (s/pastga.) logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada (s/pastanaga) Hamburguesa mixta amb xampinyons Fruita (no poma, no plàtan)</p>	
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all Bacallà a la planxa i amanida del temps (s/pastga.) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>21</b> Macarrons (p.ref.) saltats amb verdures (s/pastanaga) Llenguadina andalusa i amanida del temps (s/pastga.) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (p.refinada) amb s.tomàquet (s/pastga.) Pit de gall dindi planxa i amanida del temps (s/pastga.) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap Fideus (p.refinada) marinera Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>24</b> Amanida de patata (s/pastanaga) Trita de carbassó, patata amb amanida (s/pastanaga) logurt ecològic</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (p.ref.) saltats amb verdures (s/pastanaga) Lluç al forn i amanida del temps (s/pastanaga) logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all Lasanya (pasta refinada) de verdures (s/llenties) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>29</b> Amanida de pasta (s/pastanaga) Trita d'espínacs i amanida del temps (s/pastanaga) Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo Botifarra planxa i amanida del temps (s/pastanaga) Fruita (no poma, no plàtan)</p>		



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn (s/g) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo (s/al·lèrg.)</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/g)</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels (s/g-s/s.iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons (s/g) amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspaxo (s/al·lèrg.)</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn (s/g) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo (s/al·lèrg.)</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/g)</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons (s/g) amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p>	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspaxo (s/al·lèrg.)</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>					



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn (s/g) sobre lliit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo (s/al·lèrg.)</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/g)</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels (s/g-s/s.iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons (s/g) amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt natural (SOJASUN)</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspaxo (s/al·lèrg.)</p> <p>Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn (s/g) sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo (s/al·lèrg.)</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (s/g)</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons (s/g) amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures (s/lenties)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspaxo (s/al·lèrg.)</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos</p> <p>Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant <b>la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs integral amb oli i orenga</p> <p>Pollastre al curri (s/poma saltada)</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>14</b> Amanida de patata (patata, tonyina, olives i orenga)</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>15</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Paella d'arròs integral i verdures permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets (p. ref.) (pasta, olives i orenga)</p> <p>Truita de bolets i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures permeses (s/ceba)</p> <p>Hamburguesa mixta amb xampinyons</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>21</b> Arròs integral saltat amb carbassó</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida d'hort. permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (p.refinada) amb oli i orenga</p> <p>Pit de gall dindi planxa i amanida d'hort. permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>23</b> Crema de verdures permeses (s/ceba)</p> <p>Paella d'arròs integral i verdures permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>24</b> Amanida de patata (patata, tonyina, olives i orenga)</p> <p>Truita de carbassó i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>
	<p><b>27</b> Macarrons (pasta refinada) amb verdures permeses</p> <p>Lluç al forn i amanida d'hortalisses permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya (pasta refinada) de verdures permeses s/llegum</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral (arròs, enciam i olives)</p> <p>Truita d'espínacs i amanida d'hort. permeses</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures permeses (s/ceba)</p> <p>Botifarra planxa i xampinyons</p> <p>Fruita tolerada o logurt s.lactosa o gelatina s. sucre</p>	



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>Benvinguts, benvingudes</i></b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></b></p>	<p><b>13</b> Amanida d'hortalisses i llegum</p> <p>Arròs integral amb s.tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b>Junts farem camí.</b> <b>Bon curs per a tots i totes!!</b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Salmorejo</p> <p>Paella d'arròs integral i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Amanida de galets</p> <p>Truita de bolets i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>17</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b> Trinxat de bleida i patata amb oli d'all</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Arròs integral amb verdures de temporada</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>27</b> Macarrons saltats amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>28</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Lasanya de verdures i llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Gaspatxo</p> <p>Mongetes seques del ganxet estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>Benvinguts, benvingudes</i></b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></b></p>	<p><b>13</b> Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Falafels amb ceba i tomàquet amanits logurt amb ametlles</p>	<p><b>14</b> Minestra de verdures amb patata Truita de formatge amb enciam i pastanaga ratllada Meló</p>	<p><b>15</b> Espirals saltats amb tomàquets xerri i alfàbrega Calamarsets saltats amb ceba Préssec</p>	<p><b>16</b> Espinacs amb panses i pinyons Quinoa amb verdures i tofu marinat Figes</p>	<p><b>17</b> Espàrrecs verds a la graella amb romesco Conill al forn amb herbes provençals i amanida Pera</p>
	<p><b>20</b> Sopa de ceba Ous durs amb pisto i amanida variada logurt amb daus de fruita fresca</p>	<p><b>21</b> Gaspatxo Fideus al wok amb verdures, daus de seità i salsa de soja Prunes</p>	<p><b>22</b> Escalivada de verdures Sardines al forn amb mongetes saltades Plàtan</p>	<p><b>23</b> Bròquil i coliflor al forn Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Poma</p>	<p><b>24</b> Crema de xampinyons i ametlles Cuscús saltat amb ceba, pebrots de colors i pastanaga Nectarina</p>
	<p><b>27</b> Amanida d<sup>TM</sup>enciam, cogombre, préssec i nous Pizzeta de formatge, ceba i olives negres al forn Macedònia natural</p>	<p><b>28</b> Crema de pastanaga amb rostes Aletes de pollastre al forn amb cogombre i blat de moro Plàtan</p>	<p><b>29</b> Bledes i pastanaga amb oli d'alls Pasta integral amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada Meló</p>	<p><b>30</b> Hummus de llegum amb bastonets d'hortalisses Filet de sorell a la graella amb enciams variats Quallada</p>	



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

Durant el mes de setembre oferim un menú d'adaptació.

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucre**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**