

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirls Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades Trita paisana i enciams variats iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Crema de verdures i llegum Filet de porc a la planxa amb pebrot verd Fruita de temporada	4 Amanida de temporada amb poma i codony Arròs a la cassola logurt natural	5 Albergínies farcides Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida Fruita de temporada	6 Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes Verat al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	7 Sopa de peix amb arròs Croquetes variades amb enciam de colors Fruita de temporada
	10 Crema de porros Sípia a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	11 Empedrat de mongetes Quinoa al wok amb verdures Fruita de temporada	Festa	13 Verdures de temporada al vapor Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	14 Espinacs saltats a l'allet Pasta integral a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
	17 Arròs caldós Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	18 Sopa vegetal Llenties guisades Fruita de temporada		20 Crema de carbassó Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Amanida de temporada Hamburguesa de llegum amb bolets saltats Fruita de temporada
	24 Amanida de tomàquet i formatge fresc Bacallà al forn amb llit de ceba i patata Fruita de temporada	25 Favetes saltades amb ceba Truita de formatge amb cogombre amanit Fruita de temporada	26 Bledes a la catalana Salmó a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Crema de llegum amb bastonets d'hortalisses Paninni 4 formatges Fruita de temporada	28 Amanida de canonges amb nous Daus de pollastre marinat amb puré de moniato logurt natural
	31 Festa				
 ROCA since 1966 www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT					

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana. Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar. Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a famílies i escoles.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirls Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada		19 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades Truita paisana i enciams variats iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.	31 Festa	<u>Sostenibilitat</u> Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments <u>Pa blanc i pa integral</u>		<u>Guarnicions</u>  Amanida variada i una altra guarnició
<i>Que vagi de gust!</i>	www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.		

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam) Fideuada de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus (s/al·lèrg.) de cigrò amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana i enciams variats Iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam) Fideuada de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus (s/al·lèrg.) de cigró amb torrades Trita paisana i enciams variats Iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/ou) amb amanida logurt ecològic	4 Crema de pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals (s/ou) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons (s/ou) a la napolitana amb formatge (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga logurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada
Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades.	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam) Fideuada (s/ou) de peix Fruita de temporada		19 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Pasta (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus (s/al·lèrg.) de cigrò amb torrades (s/al·lèrg.) Llom a la planxa i enciams variats logurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	31 Festa				
		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, 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. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			
 since 1966 www.froca.cat					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa amb amanida (tom.-s/pell) Iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	5 Amanida d'espíral (tom.-s/pell) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita permesa pelada	6 Amanida de lleties amb oli menta (tom.-s/pell) Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita permesa pelada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita permesa pelada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma pelada Fruita permesa pelada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet s/pell i orenga Iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita permesa pelada
	17 Lleties estofades amb poma pelada i carbassa Remenat d'alls (s/beixamel) amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	18 Amanida de l'hort (tom.-s/pell-s/fruits secs) Fideuada de peix Fruita permesa pelada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita permesa pelada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	25 Cuscús (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita permesa pelada	26 Hummus (s/al·lèrg.) de cigró amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana i enciams variats Iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita pelada i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam) Fideuada de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus (s/al·lèrg.) de cigrò amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana i enciams variats Iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Pasta tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida (tom.-s/pell) iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida (tom.-s/pell) Fruita tolerada sense pell	5 Amanida d'espíals (tom.-s/pell) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita tolerada sense pell	6 Amanida de lleties amb oli menta (tom.-s/pell) Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita tolerada sense pell	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita tolerada sense pell
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita tolerada sense pell	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma pelada Fruita tolerada sense pell	12 Festa		14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita tolerada sense pell
	17 Lleties estofades amb poma pelada i carbassa Remenat d'all amb amanida (tom.-s/pell) Fruita tolerada sense pell	18 Amanida de l'hort (tom.-s/pell) Fideuada de peix Fruita tolerada sense pell			21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida (tom.-s/pell) Fruita tolerada sense pell	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita tolerada sense pell	26 Hummus de cigró amb torrades Trita paisana i enciams variats iogurt ecològic	27 Pasta integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida (tom.-s/pell) Fruita tolerada sense pell	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita pelada i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs integral tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	5 Amanida de pasta integral Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada i pa integral	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides i enciam Fruita de temporada i pa integral	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada i pa integral
	10 Macarrons integrals napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada i pa integral	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma i amanida Fruita de temporada i pa integral	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada i pa integral	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada i pa integral
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada i pa integral		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada i pa integral	21 Sopa de pasta integral Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada i pa integral
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	25 Pasta integral amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada i pa integral		27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de verdures amb formatge Fruita i panellets
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Amanida de llegum Arròs tres delícies de verdures Iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Hamburguesa de llegum amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espírels Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de llenties amb oli menta Tofu a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de seità Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Tofu amb poma saltada i amanida del temps Fruita de temporada	12 Festa	13 Amanida de llegum amb tomàquet i orenga Arròs integral amb porro, api i pastanaga Iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Amanida d'hortalisses de temporada Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets (vegetal) Tofu andalusa amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa vegetal amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades Tofu amb oli d'herbes i enciams variats Iogurt ecològic	27 Amanida de llegum Arròs integral amb salsa de verdures Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Amanida de llegum Arròs tres delícies de verdures Iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espíals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de llenties amb oli menta Croquetes de verdures amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de seità Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Trita a la francesa amb poma i amanida del temps Fruita de temporada	12 Festa	13 Amanida de llegum amb tomàquet i orenga Arròs integral amb porro, api i pastanaga Iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Hamburguesa de llegum amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets (vegetal) Croquetes de bolets amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa vegetal amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades Trita paisana i enciams variats Iogurt ecològic	27 Amanida de llegum Arròs integral amb salsa de verdures Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espíals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Bacallà a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de seità Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Bacallà al curri amb poma saltada Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades.	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada	19 Arròs amb oli d'herbes Lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada	20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets (vegetal) Croquetes de bolets amb pastanaga ratllada i sèsam iogurt ecològic
Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa vegetal amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades Trita paisana i enciams variats iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Àlitez, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa (s/g) amb amanida del temps iogurt sense lactosa	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals (s/g) Saltat de mongetes seques (s/g) amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties (s/g) amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella (s/g) Fruita de temporada
	10 Macarrons (s/g) napolitana (s/formatge) Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt sense lactosa	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades (s/g) amb poma i carbassa Remenat d'alls (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons (s/g) estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets (s/g) Pollastre arrebossat (s/g) pastanaga i sèsam (s/g) iogurt sense lactosa
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Pasta (s/g) amb cúrcuma Estofat de gall dindi (s/g) Fruita de temporada	26 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana i enciams variats iogurt sense lactosa	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de verdures (s/formatge) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/g) amb amanida del temps logurt ecològic	4 Crema de pastanaga Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals (s/g) Saltat de mongetes seques (s/g) amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties (s/g) amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella (s/g) Fruita de temporada
	10 Macarrons (s/g) a la napolitana amb formatge Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga logurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades (s/g) amb poma i carbassa Remenat d'alls (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons (s/g) estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets (s/g) Pollastre arrebossat (s/g) pastanaga i sèsam (s/g) logurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Pasta (s/g) amb cúrcuma Estofat de gall dindi (s/g) Fruita de temporada	26 Hummus de cigró (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana i enciams logurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de verdures i formatge Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps iogurt sense lactosa	4 Crema de pastanaga Trita de patates amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana (s/formatge) Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt sense lactosa	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres (s/beixamel) i amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam iogurt sense lactosa
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana i enciams variats iogurt sense lactosa	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures (s/al·lèrg.) Llenguadina milanesa (s/ou) amb amanida logurt ecològic	4 Crema de pastanaga Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espivals (s/ou) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Bacallà a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons (s/ou) a la napolitana amb formatge (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Bacallà al curri amb poma saltada Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga logurt ecològic	14 Crema de carbassó Llom a la planxa amb quètxup i amanida Fruita de temporada
	17 Amanida d'hortalisses de temporada Lleties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada (s/ou) de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets (brou vegetal-s/ou) Vedella a la planxa amb pastanaga i sèsam logurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades (s/al·lèrg.) Llom a la planxa i enciams variats logurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita i panellets (s/al·lèrg.)
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps iogurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirls Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de lleties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Verdura de temporada segons productors Pollastre al curri amb poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt ecològic	14 Crema de carbassó Bistec de vedella a la planxa amb quètxup i amanida Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada		20 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam iogurt ecològic
	24 Verdura tricolor de temporada Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	25 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	26 Hummus de cigró amb torrades Trita paisana i enciams variats iogurt ecològic	27 Arròs integral amb salsa de verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				

