

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 logurt 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 llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa 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.	17 Llenties 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 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets				



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 Croquetes variades amb enciam de colors Fruita de temporada
	10	11	12	13	14
	Festa				Crema de porros amb rostes Ous durs amb samfaina variats Fruita de temporada
	17	18	19	20	21
	Arròs caldós Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	Sopa vegetal Llenties guisades Fruita de temporada	Graellada de verdures amb moniato Rap amb verdures a la papillota Fruita de temporada	Crema de carbassó Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de temporada Hamburguesa de llegum amb bolets saltats Fruita de temporada
	24	25	26	27	28
	Amanida de tomàquet i formatge fresc Daus de pollastre marinats amb puré de moniato Fruita de temporada	Crema de llegum amb bastonets d'hortalisses Bacallà al forn amb llit de ceba i patata Fruita de temporada	Favetes saltades amb ceba Truita de formatge amb cogombre amanit Fruita de temporada	Amanida de canonges amb nous Paninni 4 formatges Fruita de temporada	Bledes a la catalana Salmó a la planxa amb amanida del temps logurt natural
	31				
	Saltat de mongetes amb carbassa Quinoa al wok amb verdures Fruita de temporada				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
La salut es crea en el context de la vida quotidiana 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. 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.	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'espírels 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	11	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga 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 Verdura de temporada segons productors Cigrans estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam iogurt ecològic
	24 Arròs integral amb salsa de verdures Truita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç al forn amb enciams variats iogurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza de pollastre amb formatge Fruita de temporada
	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets				
Que vagi de gust!	www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT		<u>Sostenibilitat</u> Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments <u>Pa blanc i pa integral</u> 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.	3 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina milanesa amb amanida del temps logurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa 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.	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada	19 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets				



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 llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa 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.	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada (s/ou) de peix Fruita de temporada	19 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets (s/ou) Pollastre arrebossat (s/ou) amb pastanaga i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Pasta (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.) Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb formatge (s/ou) 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.	31 Espaguetis (s/ou) amb espinacs (s/formatge) Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)				



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 amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	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 llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa 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.	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada de peix Fruita de temporada	19 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam logurt natural (SOJASUN)
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.) Lluç al forn amb enciams variats logurt natural (SOJASUN)	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/ formatge) 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.	31 Espaguetis amb espinacs (s/formatge) Botifarra a la planxa amb amanida del temps 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.					



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 Gall dindi a la planxa amb amanida del temps logurt 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Bistec de vedella a la planxa amb quètxup i amanida Fruita de temporada
Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC.	17 Lleties 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	19 Verdura de temporada segons productors Cigrans estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.) Remenat d'ou amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Bistec de vedella planxa amb amanida del temps Fruita i panellets (s/al·lèrg.)				



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 (no kiwi)	5 Amanida d'espirlals (s/ou) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	6 Amanida de llenties amb oli menta Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada (no kiwi)	7 Verdura tricolor segons productors Fricandó de vedella Fruita de temporada (no kiwi)
	10	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no kiwi)	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa amb quètxup (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)
Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC.	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	18 Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam) Fideuada (s/ou) de peix Fruita de temporada (no kiwi)	19 Verdura de temporada segons productors Cigrans estofats amb toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada (no kiwi)	21 Sopa de galets (s/ou) Pollastre arrebossat (s/ou) amb pastanaga (s/sèsam) logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	26 Pasta (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada (no kiwi)	27 Hummus (s/al·lèrg.) de mongetes i torrades (s/al·lèrg.) Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb formatge (s/ou) Fruita de temporada (no kiwi)
Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat.	31 Espaguetis (s/ou) amb espinacs (s/form.-fruits secs) Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita (no kiwi) i postres dolces (s/al·lèrg.)				



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 amb amanida del temps logurt 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga 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.	17 Lleties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls (s/beixamel) amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort (s/fruits secs-pipes-sèsam) Fideuada de peix Fruita de temporada	19 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada (s/sèsam) logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus (s/al·lèrg.) de mongetes i torrades (s/al·lèrg.) Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis amb espinacs (s/fruits secs) Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)				



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 (135g arròs-3R) Llenguadina milanesa amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	4 Crema de pastanaga (150 pastga-1R) Trita de patata (60gr.pat.freg.-2R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	5 Amanida d'espirls (60g pasta-1,5R) Saltat de mongetes seques (125g llegum-2,5R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	6 Amanida de llenties (100gr. llenties-2R) Pollastre planxa amb patates fregides (30gr.pat.freg.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	7 Verdura tricolor(50gr. patata-1R-75g pastga-0,5R) Fricandó de vedella amb arròs blanc (45g arròs-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)
	10	11 Festa	12	13 Crema de carbassó (50gr. patata-1R) Macarrons (120gr-3R) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	14 Arròs (135g arròs-3R) amb porro- Llom a la planxa amb quètxup casolà i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	17 Llenties estofades (150g-3R) Remenat d'allis (s/beix.) amb amanida del temps	18 Amanida de l'hort (150g-0,5R) Fideuada (120g fideus cuits-3R) amb peix Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)	19 Verdura de temporada (50gr. patata-1R) Cigrons estofats (150g llegum-3R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	20 Arròs (135g arròs-3R) amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	21 Sopa de galets (80g pasta cuita-2R) Pollastre arrebossat amb pastanaga (75 pastga-0,5R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)
	24 Arròs integral (90g arròs-2R) amb salsa de verdures Trita a la paisana (30gr.pat.freg.-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	25 Verdura tricolor (100gr. patata-2R-75g pastga-0,5R) Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)	26 Cuscús (120gr.pasta-3R) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	27 Hummus mongetes (100gr-2R) amb torrades (15g-1R) Lluç al forn amb enciams variats Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	28 Crema de carbassa (50gr. patata-1R) Pizza (60g - 3R) de pollastre amb formatge Fruita (2R - veure nota*)
	31 Espaguetis (120g pasta-3R) amb s.d'espínacs Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)				



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 logurt 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 llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç a la planxa 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.	17 Llenties 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 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets (vegetal) Falafels amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa vegetal amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Trita de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza de tonyina amb formatge 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.	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets				



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/g) amb amanida del temps logurt ecològic	4 Crema de pastanaga Trita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirls (s/g) Saltat de mongetes seques (s/g) amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de llenties (s/g) 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa 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.	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Remenat d'allis (s/beixamel) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	19 Verdura de temporada segons productors Cigrons (s/g) estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/g) amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de pasta (s/g) Pollastre arrebossat (s/g) amb pastanaga i sèsam (s/g) logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espínacs (s/g) Botifarra a la planxa amb amanida del temps 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.					



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 logurt 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 llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llom a la planxa 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.	17 Llenties 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 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes seques amb torrades Bacallà al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Botifarra a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets				



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 del temps logurt ecològic	4 Crema de pastanaga Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida d'espirlals (s/ou-soja) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	6 Amanida de llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons(s/ou-soja) amb bolonyesa de vedella Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Bistec de vedella a la planxa amb quètxup i amanida Fruita de temporada
Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC.	17 Amanida d'hortalisses de temporada Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Fideuada (s/ou-soja) de peix Fruita de temporada	19 Verdura de temporada segons productors Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets (s/ou) (brou vegetal) Falafels amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida Fruita de temporada	26 Pasta (s/al·lèrg.) amb cúrcuma Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	27 Hummus (s/al·lèrg.) de mongetes i torrades (s/al·lèrg.) Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de tonyina amb formatge (s/ou) 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.	31 Espaguetis (s/ou-soja) amb espinacs (s/formatge) Bistec de vedella planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)				



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 logurt 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 llenties 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	11 Festa	12	13 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Bistec de vedella a la planxa amb quètxup i amanida Fruita de temporada
Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC.	17 Llenties 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 Verdura de temporada segons productors Cigrans estofats amb toc de comí Fruita de temporada	20 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada	21 Sopa de galets Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic
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.	24 Arròs integral amb salsa de verdures Trita a la paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa de vedella amb ceba i amanida Fruita de temporada	26 Cuscús amb cúrcuma Estofat de gall dindi Fruita de temporada	27 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç al forn amb enciams variats logurt ecològic	28 Crema de carbassa Pizza de pollastre amb formatge 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.	31 Espaguetis amb pesto d'espínacs Bistec de vedella planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets				

