

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> <p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p> <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> <p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p> <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> <p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p> <p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p> <p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>	<p>9 Crema de verdures de temporada</p> <p>Broquetes de gall dindi amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>10 Espaguetis amb oli d'oliva i parmesà ratllat</p> <p>Llom al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Bledes amb patata i pastanaga</p> <p>Calamars a la planxa amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral amb verdures</p> <p>Ou ferrat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Mongetes seques amb oli i orenga</p> <p>Pollastre al forn amb hortalisses de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Sopa de minestrone amb cigrons</p> <p>Conill al forn amb verdures a la planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema parmentier</p> <p>Truita de calçots amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Arròs integral amb salsa de bolets</p> <p>Pit de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Tallarines amb carbassa i pastanaga</p> <p>Nuggets vegetals al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>20 Llenties amb arròs i oli d'oliva</p> <p>Llobarro al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Arròs integral amb gírgola de castanyer</p> <p>Hamburguesa de llegum amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Graellada de verdures de temporada</p> <p>Bacallà al forn amb daus de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Favetes amb porro i ceba</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Hummus amb crudités d'hortalisses</p> <p>Contra cuixa de pollastre al forn amb patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Fideus amb verdures i toc de curri</p> <p>Ous al plat amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>
	<p>30 Amanida de l'hort amb formatge fresc</p> <p>Truita de verdures amb pa de cereals</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb prunes i poma a daus</p> <p>logurt natural</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>13 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all tendres</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota (s/al·lèrg.) amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llom a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>10 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Peix carboner a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>11 Patata bullida amb oli</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>12 Crema de pastanaga</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>13 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>17 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>18 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>19 Patata bullida amb oli</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>
	<p>23 Patata bullida amb oli</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>24 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>25 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Maire al forn</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>26 Patata bullida i pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>27 Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>
	<p>30 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llenguadina a la planxa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>	<p>31 Patata bullida amb oli</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Compota de poma, plàtan madur o pera madura</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all tendres</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis (80g pasta cuita-2R) s.pastanaga</p> <p>Falafels(3 un.-1.5R) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>10 Verdura tricolor (100g patata-2R)</p> <p>Peix carboner a la llauna (100g mong.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>11 Llenties estofades (150g llenties-3R)</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>12 Crema de verdures (100g patata-2R)</p> <p>Hamburguesa mixta, patata caliu (50g-1R) i amanida</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>13 Sopa de pescadors (90g arròs-2R)</p> <p>Truita de porro i patata (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures (135g arròs-3R)</p> <p>Lluç al forn amb patata caliu (50g-1R) i amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>17 Trinxat de bleada (50g patata-1R)</p> <p>Estofat de mongetes seques (150g mong.-3R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>18 Macarrons (120g pasta cuita-3R) s. remolatxa</p> <p>Truita paisana (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures (100g cigrons -2R)</p> <p>Arancinis (2 unitats-2R) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>20 Crema de coliflor (100g patata-2R)</p> <p>Pizza de gall dindi (60 gr. Pa-3R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*)</p>
	<p>23 Llenties estofades (150g llenties-3R)</p> <p>Truita de patata (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>24 Sopa de galets (80g pasta cuita-2R)</p> <p>Pilota de vedella i porc amb patata al caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>25 Arròs (135g arròs-3R) amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida (50g patata-1R)</p> <p>Macarrons (120g pasta cuita-3R) amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>Crema de verdures (100g patata-2R)</p> <p>Pollastre arrebossat amb arròs (45g-1R) i amanida</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
	<p>30 Sopa de fideus (80g pasta cuita-2R)</p> <p>Llenguadina arr. i patata al caliu (50g-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>31 Cigrons (100g cigrons -2R) amb arròs (45g-1R)</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre (halal) al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (vegetal)</p> <p>Pilota de vedella (halal) amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre forn (halal) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (vegetal)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de verdures i arròs</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (vegetal)</p> <p>Falafels amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (vegetal)</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de verdures i arròs</p> <p>Tofu amb porro i ceba i amanida</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p>
	<p>16 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Arròs amb verdures</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (vegetal)</p> <p>Falafels amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (vegetal)</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (vegetal)</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (vegetal)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis (s/g) amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner (s/g) a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/g)</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all's tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs (s/g) amb amanida</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/g) de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties (s/g) amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Pilota de vedella i porc (s/g) i verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/g) amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons (s/g) amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de blada amb oli d'all's tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de de verdures (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella (s/porc) amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

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

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats