

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llenties estofades amb toc de comí
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida	Peix fresc al forn amb verdures del temps	Saltat de mongetes seques amb verdures
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Lluç al forn amb amanida del temps	Lasanya de verdures i llegum		Pollastre al curri amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada		Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament	23 Sopa de pescadors	24 Verdures de temporada segons productors
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap	Mandonguilles a la jardineria	Pollastre a la llimona amb amanida del temps	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Maire a l'andalusa amb amanida del temps	Cigrons guisats amb verdures i carbassa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llenties estofades amb toc comí
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres			Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Llom al forn amb puré de poma i enciam	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps	Truita de porro (ou ben cuit) i amanida	Peix fresc al forn amb amanida del temps	Saltat de mongetes seques amb verdures
Utilitzem els coberts correctament	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades	15 Verdura de temporada segons productors	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Lluç al forn amb amanida del temps	Lasanya de verdures i llegum		Pollastre al curri amb xips de moniato
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada		Fruita de temporada
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament	23 Sopa de pescadors	24 Verdures de temporada segons productors
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo		Remenat d'all (ou ben cuit) amb amanida del temps	Mandonguilles a la jardineria	Pollastre a la llimona amb amanida del temps	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap			
	Maire a l'andalus amb amanida del temps	Cigrons guisats amb verdures i carbassa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/ou)	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa
 Utilitzem els coberts correctament	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Lasanya (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada		Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa de pescadors (s/ou)
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap		
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt de soja	Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Iogurt de soja	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/al·lèrg.)	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa
 Utilitzem els coberts correctament	Falafels amb enciam (s/iogurt) Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt de soja	Lasanya (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada		Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap		
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador</p>			<p><b>1</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Estofat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Trinxat de col amb cruixent de remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>3</b> Arròs integral amb gírgola</p> <p>Llenties estofades amb toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres</p>	<p><b>6</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llom al forn amb puré de poma i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>9</b> Arròs caldós amb verdures</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Seiem correctament i parlem amb un to adequat</p>				<p><b>16</b></p> <p><b>Sant Hilari</b></p>	
<p>Dinem amb els companys/es de manera relaxada</p>	<p><b>13</b> Arròs tres delícies vegetals</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Gall dindi al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>		<p><b>17</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Pollastre al curri amb xips de moniato</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Utilitzem els coberts correctament</p>					
<p>Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits</p>					
<p>Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>21</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Remenat d'all tendres amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Trinxat de verdures d'aprofitament</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Sopa de verdures i arròs</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Verdures de temporada segons productors</p> <p>Pastis de patata amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui</p>		<p><b>27</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Crema de porro i nap</p> <p>Cigrons guisats amb verdures i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>		
<p>Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament</p>					
<p>Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo</p>					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes (s/g) amb verdures	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llenties (s/g) estofades amb toc de comí
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres			Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs	8 Llenties (s/g) estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Llom al forn amb puré de poma i enciam	Hamburguesa de cigrons (s/g) amb amanida del temps	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida	Peix fresc al forn amb amanida del temps	Saltat de mongetes seques (s/g) amb verdures
Utilitzem els coberts correctament	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)	15 Verdura de temporada segons productors	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Falafels (s/g) amb enciam (s/iogurt)	Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps	Lasanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum		Pollastre al curri amb xips de moniato
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada		17 Fruita de temporada
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	20 <b>Festa</b>	21 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament	23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)	24 Verdures de temporada segons productors
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo		Remenat d'all tendres amb amanida del temps	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria	Pollastre a la llimona amb amanida del temps	Pastis de patata amb bolo de llenties (s/al·lèrg.)
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	27 Espaguetis (s/g) amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap			
	Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps	Cigrons (s/g) guisats amb verdures i carbassa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada  Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Arròs integral amb gírgola  Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador					
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs  Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Llenties estofades  Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida Iogurt ecològic	9 Arròs caldós amb verdures  Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada				
Dinem amb els companys/es de manera relaxada					
Utilitzem els coberts correctament	13 Arròs tres delícies vegetals  Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Hummus de mongetes (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Luç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits					
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Verdures de temporada segons productors Pastis de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui					
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Espaguetis amb salsa de pastanaga Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de porro i nap  Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/lleg.) amb salsa d'espínacs	8 Patates estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Llenguadina a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida Iogurt ecològic	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Crema de verdures amb torrades (s/al·lèrg.)	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/lleg.) amb salsa de remolatxa
Utilitzem els coberts correctament	Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada		Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20 <b>Festa</b>	21 Patates estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Trinxat de verdures d'aprofitament Llom a la planxa amb salsa a la jardinera Fruita de temporada		23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	27 Espaguetis (s/lleg.) amb salsa de pastanaga Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de porro i nap Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui					
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament					
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Espai menjador</b></p> <p> Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador</p> <p> Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres</p> <p> Seiem correctament i parlem amb un to adequat</p> <p> Dinem amb els companys/es de manera relaxada</p> <p> Utilitzem els coberts correctament</p> <p> Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits</p> <p> Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa</p> <p> Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui</p> <p> Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament</p> <p> Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo</p>			<p><b>1</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Estofat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>2</b> Trinxat de col amb cruixent de remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>3</b> Arròs integral amb gírgola</p> <p>Llenties estofades amb toc de comí</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
	<p><b>6</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llom al forn amb puré de poma i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>7</b> Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>8</b> Llenties estofades</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>9</b> Arròs caldós amb verdures</p> <p>Peix fresc al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>10</b> <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
<p><b>13</b> Arròs tres delícies vegetals</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>14</b> Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>16</b> <b>Sant Hilari</b></p>		<p><b>17</b> Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa</p> <p>Pollastre al curri amb xips de moniato</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>21</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>22</b> Trinxat de verdures d'aprofitament</p> <p>Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>			<p><b>23</b> Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
<p><b>27</b> Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>28</b> Crema de porro i nap</p> <p>Cigrons guisats amb verdures i carbassa</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor s/pell  Estofat de mongetes seques  Fruita permesa pelada (no préssec)	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa  Pollastre al forn amb amanida del temps  Iogurt ecològic	3 Arròs integral amb gírgola  Llenties estofades amb toc de comí  Fruita permesa pelada (no préssec)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador					
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada s/pell	7 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma s/pell i enciam	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps	Peix fresc al forn amb amanida del temps	Saltat de mongetes seques amb verdures
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Fruita permesa pelada (no préssec)	Fruita permesa pelada (no préssec)	Iogurt ecològic	Fruita permesa pelada (no préssec)	Fruita permesa pelada (no préssec)
Utilitzem els coberts correctament	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/ou)	15 Verdura de temporada s/pell	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Lluç al forn amb amanida del temps	Lasanya (s/ou) de verdures i llegum		Pollastre al curri amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita permesa pelada (no préssec)	Iogurt ecològic	Fruita permesa pelada (no préssec)		Fruita permesa pelada (no préssec)
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma s/pell i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament s/pell	23 Sopa de pescadors (s/ou)	24 Verdures de temporada s/pell
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga s/pell	28 Crema de porro i nap s/pell		Pollastre a la llimona amb amanida del temps	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Maire a l'andalusa amb amanida del temps	Cigrons guisats amb verdures i carbassa		Fruita permesa pelada (no préssec)	Fruita permesa pelada (no préssec)
	Fruita permesa pelada (no préssec)	Fruita permesa pelada (no préssec)			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Maires al forn amb amanida del temps Iogurt de soja	Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs	8 Amanida d'hortalisses	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Lluç al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Llenties estofades Iogurt de soja	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/al·lèrg.)	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa
 Utilitzem els coberts correctament	Falafels amb enciam (s/iogurt) Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt de soja	Lasanya (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada		Llenguadina al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Amanida d'hortalisses amb arròs	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	Peix carboner amb salsa a la jardinera Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Espaguetis (s/ou) amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap		
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Pasta integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Gall dindi a la planxa amb amanida del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Lluç a la planxa amb amanida del temps
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/lleg.) amb salsa d'espínacs	8 Patates estofades	9 Pasta amb verdures del temps	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb amanida del temps	Llenguadina a la planxa amb amanida del temps	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida	Peix fresc al forn amb amanida del temps	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Fruita (no poma, no plàtan)	Fruita (no poma, no plàtan)	logurt ecològic	Fruita (no poma, no plàtan)	Fruita (no poma, no plàtan)
Utilitzem els coberts correctament	13 Fideus tres delícies vegetals	14 Crema de verdures amb torrades (s/al·lèrg.)	15 Verdura de temporada segons productors	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/lleg.) amb salsa de remolatxa
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Truita a la francesa amb amanida del temps	Lluç al forn amb amanida del temps	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps		Pollastre al curri amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita (no poma, no plàtan)	logurt ecològic	Fruita (no poma, no plàtan)		17 Fruita (no poma, no plàtan)
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Patates estofades amb carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament	23 Sopa de pescadors amb fideus (s/al·lèrg.)	24 Verdures de temporada segons productors
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament		Remenat d'all tendres amb amanida del temps	Llom a la planxa amb salsa a la jardineria	Pollastre a la llimona amb amanida del temps	Gall dindi a la planxa amb patata al forn
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	27 Espaguetis (s/lleg.) amb salsa de pastanaga	Fruita (no poma, no plàtan)	Fruita (no poma, no plàtan)	Fruita (no poma, no plàtan)	Fruita (no poma, no plàtan)
	28 Crema de porro i nap				
	Maire a l'andalusa amb amanida del temps	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps			
	Fruita (no poma, no plàtan)	Fruita (no poma, no plàtan)			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Pollastre (s/pell) al forn amb amanida del temps logurt ecològic	Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida logurt ecològic	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
Utilitzem els coberts correctament	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada		Pollastre (s/pell) al curri amb xips de moniato al forn Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa vegetal d'arròs
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa		Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Llom a la planxa amb salsa a la jardinera Fruita de temporada	Pollastre (s/pell) a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Maire al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures	Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps	Llenties estofades amb toc de comí
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Lluç al forn amb puré de poma i enciam	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida	Peix fresc al forn amb amanida del temps	Saltat de mongetes seques amb verdures
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades	15 Verdura de temporada segons productors	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Lluç al forn amb amanida del temps	Lasanya de verdures i llegum		Pollastre (halal) al curri amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada	23 Sopa de pescadors	24 Verdures de temporada segons productors
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament	Pollastre (halal) a la llimona amb amanida del temps	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament		27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Maire a l'andalusa amb amanida del temps	Cigrons guisats amb verdures i carbassa			
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Maires al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Lluç al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida Iogurt ecològic	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
Utilitzem els coberts correctament	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada		Llenguadina al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa de pescadors
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner amb salsa a la jardineria Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap		
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador</p>			<p><b>1</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Estofat de mongetes (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Trinxat de col amb cruixent de remolatxa</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>3</b> Arròs integral amb gírgola</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres</p>	<p><b>6</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llom al forn amb puré de poma i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Patates (s/g) estofades</p> <p>Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>9</b> Arròs caldós amb verdures</p> <p>Peix fresc al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Seiem correctament i parlem amb un to adequat</p>				<p><b>16</b></p> <p><b>Sant Hilari</b></p>	
<p>Dinem amb els companys/es de manera relaxada</p>	<p><b>13</b> Arròs tres delícies vegetals</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/g)</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>		<p><b>17</b> Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Pollastre al curri amb xips de moniato</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Utilitzem els coberts correctament</p>					
<p>Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits</p>					
<p>Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>21</b> Patates (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Remenat d'all tendres amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Trinxat de verdures d'aprofitament</p> <p>Mandonguilles (s/g) a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Sopa de pescadors (s/g)</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Verdures de temporada segons productors</p> <p>Gall dindi a la planxa amb patata al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui</p>		<p><b>27</b> Espaguetis (s/g) amb salsa de pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Crema de porro i nap</p> <p>Cigrons (s/g) guisats amb verdures i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>		
<p>Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament</p>					
<p>Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo</p>					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes (s/g) amb verdures	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llenties (s/g) estofades amb toc de comí
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs	8 Llenties (s/g) estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam	Hamburguesa de cigrons (s/g) amb amanida del temps	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida	Peix fresc al forn amb amanida del temps	Saltat de mongetes seques (s/g) amb verdures
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
 Utilitzem els coberts correctament	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/g)	15 Verdura de temporada segons productors	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam	Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps	Lasanya (s/g) de verdures i llegum		Pollastre al curri amb xips de moniato
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	20 <b>Festa</b>	21 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament	23 Sopa de pescadors (s/g)	24 Verdures de temporada segons productors
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		Remenat d'all tendres amb amanida del temps	Mandonguilles (s/g) a la jardineria	Pollastre a la llimona amb amanida del temps	Pastis de patata amb bolonyesa de llenties (s/g)
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Espaguetis (s/g) amb salsa de pastanaga	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
 Recollem els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps	28 Crema de porro i nap			
	Fruita de temporada	Cigrons (s/g) guisats amb verdures i carbassa			
		Fruita de temporada			

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuinats i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida Iogurt sense lactosa	Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/al·lèrg.)	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
 Utilitzem els coberts correctament	Falafels amb enciam (s/iogurt) Fruita de temporada	Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada		Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap		
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	3 Arròs integral amb gírgola
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Llenties estofades amb toc comí Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs	8 Llenties estofades	9 Arròs caldós amb verdures	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida Iogurt ecològic	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Arròs tres delícies vegetals	14 Hummus de mongetes seques amb torrades	15 Verdura de temporada segons productors	<b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa
 Utilitzem els coberts correctament	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Gall dindi al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada		Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades amb poma i carbassa	22 Trinxat de verdures d'aprofitament		23 Sopa de verdures i arròs
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	Pastis de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Espaguetis amb salsa de pastanaga	28 Crema de porro i nap		
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada  Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Arròs integral amb gírgola  Llenties estofades amb toc de comí Fruita de temporada
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador					
Entrem i saludem a tots els cuinats i cuineres	6 Verdura de temporada segons productors  Lluç al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada	7 Espaguetis amb salsa d'espínacs  Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Llenties estofades  Truita de porro i ceba amb ou de clova i amanida Iogurt ecològic	9 Arròs caldós amb verdures  Peix fresc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de verdures de temporada Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
Seiem correctament i parlem amb un to adequat					
Dinem amb els companys/es de manera relaxada					
Utilitzem els coberts correctament	13 Arròs tres delícies vegetals  Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	14 Hummus de mongetes seques amb torrades  Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i llegum  Fruita de temporada	16 <b>Sant Hilari</b>	17 Macarrons amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb xips de moniato Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits					
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades amb poma i carbassa  Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Trinxat de verdures d'aprofitament  Peix carboner amb salsa a la jardineria Fruita de temporada	23 Sopa de pescadors  Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Verdures de temporada segons productors Pastis de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui					
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Espaguetis amb salsa de pastanaga  Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Crema de porro i nap  Cigrons guisats amb verdures i carbassa Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.



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.

## 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**