


































| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties amb arròs integral amb toc comí | Pollastre al forn amb amanida del temps | Fricandó de vedella amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Espaguetis italiana | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella marinera | Escalopa de llom amb amanida del temps | Peix carboner 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 de verdures | 14 Llenties estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Falafels amb salsa de iogurt i enciam | Lluç al forn amb patates i romaní | Pollastre al curri amb amanida del temps | Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps | Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i coca de llardons | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa | 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 Macarrons amb salsa de pastanaga | 28 Crema de porro i nap | Mandonguilles a la jardinera | 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 carbassa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|--|
| Espai menjador | | | 1 Torrada de verdures escalivades Broquetes de porc amb col lombarda Fruita de temporada | 2 Amanida d'hortalisses amb fruits secs Risotto de carbassa amb parmesà Fruita de temporada | 3 Crema de poma i bròquil Mongetes seques amb oli d'oliva Fruita de temporada |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | | | |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Sopa de ceba | 7 Coliflor al vapor amb pesto | 8 Crema de verdures amb llegum | 9 Carxofes al forn | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Amanida de cabdells |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Hamburguesa vegetal amb salsa de iogurt Fruita de temporada | Filet de gall dindi amb puré de carbassa Fruita de temporada | Creps de bolets, formatge i orenga Fruita de temporada | Truita de patata amb pa integral i tomàquet Fruita de temporada | Llenties saltades amb bledes i arròs iogurt natural |
|  Dinem amb els companys/es de manera relaxada | 13 Crema de pastanaga al curri | 14 Arròs integral amb oli d'oliva | 15 Hummus de mongetes seques i torrades | 16 Amanida d'hortalisses | 17 Bròquil i pastanaga amb oli d'herbes |
|  Utilitzem els coberts correctament | Bacallà al forn amb amanida d'escarola Fruita de temporada | Truita d'espínacs i pinyons amb enciams variats iogurt natural | Calamars a l'andalusa amb daus de verdures Fruita de temporada | Pollastre a la planxa amb guarnició de cigrons Fruita de temporada | Pasta integral amb verdures i tofu Fruita de temporada |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | 20 | 21 Crema de llegum | 22 Timbal de patates i carxofes | 23 Amanida César | 24 Minestra de verdures |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Festa | Gall dindi al forn amb carbassa i pastanaga Fruita de temporada | Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada | Pizza casolana de verdures i formatge Fruita de temporada | Salmó a la planxa amb arròs pilaf Fruita de temporada |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 27 Sopa de minestrone | 28 Amanida d'hortalisses amb fruits secs | | | |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | Mongetes seques amb oli d'oliva i pebre dolç Fruita de temporada | Lluç a la planxa amb puré de xirivia iogurt natural | | | |
|  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo | | | | | |
| |  ROCA since 1966 www.froca.cat | | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | Pollastre al forn amb amanida del temps iogurt ecològic | Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada (no mango) |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Espaguetis italiana | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | Paella de verdures i carn Fruita de temporada (no mango) | Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amanida del temps iogurt ecològic | Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada (no mango) | Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) |
|  Dinem amb els companys/es de manera relaxada | 13 Arròs tres delícies de verdures | 14 Llenties estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Utilitzem els coberts correctament | Gall dindi planxa amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no mango) | Truita a la francesa amb patates i romaní Fruita de temporada (no mango) | Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) | Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato iogurt ecològic |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | 20 | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | 22 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (no mango) | 23 Sopa vegetal d'arròs Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | 24 Verdures de temporada segons productors Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Festa | | | | |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 27 Macarrons amb salsa de pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | 28 Crema de porro i nap Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango) | | | |
|  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 | | | | | |
| |  <p>ROCA since 1966 www.froca.cat</p> | | <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.</p> | | |








| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|---|---|
| Espai menjador | | | 1 Patata bullida amb oli | 2 Crema de pastanaga | 3 Arròs bullit aromatitzat |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Lluç a la planxa | Pollastre a la planxa | Vedella a la planxa |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Patata bullida i pastanaga | 7 Patata bullida amb oli | 8 Pasta refinada bullida aromatitzada | 9 Arròs bullit aromatitzat | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de pastanaga |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita a la francesa | Pollastre a la planxa | Llom a la planxa | Peix carboner planxa | Gall dindi a la planxa |
|  Dinem amb els companys/es de manera relaxada | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | logurt ecològic | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn |
|  Utilitzem els coberts correctament | 13 Arròs bullit aromatitzat | 14 Patata bullida i pastanaga | 15 Patata bullida amb oli | 16 Crema de pastanaga | 17 Pasta refinada bullida aromatitzada |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Gall dindi a la planxa | Lluç a la planxa | Pollastre a la planxa | Truita a la francesa | Llom a la planxa |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Pasta refinada bullida aromatitzada | 22 Crema de pastanaga | 23 Arròs bullit aromatitzat | 24 Patata bullida amb oli |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | | Truita a la francesa | Llom a la planxa | Pollastre a la planxa | Gall dindi a la planxa |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | 27 Pasta refinada bullida aromatitzada | 28 Crema de pastanaga | | | |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | Gall dindi a la planxa | Pollastre a la planxa | | | |
| Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | Pera-plàtan màdur o poma ratllada o al forn | | | |
| | ROCA since 1966 www.froca.cat | 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 |
|--|--|---|--|--|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Lluç a la planxa amb arròs integral amb toc comí | Pollastre al forn amb amanida del temps | Fricandó de vedella amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Espaguetis italiana | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella marinera | Escalopa de llom amb amanida del temps | Peix carboner al forn amb verdures del temps | Gall dindi a la planxa amb amanida del temps |
|  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 de verdures | 14 Llenties estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Gall dindi planxa amb salsa de iogurt i enciam | Lluç al forn amb patates i romaní | Pollastre al curri amb amanida del temps | Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps | Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i coca de llardons | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa | 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 Macarrons amb salsa de pastanaga | 28 Crema de porro i nap | Mandonguilles a la jardinera | Pollastre a la llimona amb amanida del temps | Gall dindi a la planxa amb amanida del temps |
|  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo | Maire a l'andalusa amb amanida del temps | Pollastre a la planxa amb amanida del temps | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties amb arròs integral amb toc comí | Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps | Fricandó de vedella (halal) amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Espaguetis italiana | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella marinera | Vedella (halal) a la planxa amb amanida del temps | Peix carboner 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 de verdures | 14 Llenties estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Falafels amb salsa de iogurt i enciam | Lluç al forn amb patates i romaní | Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps | Truita a la francesa amb amanida del temps | Vedella (halal) a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita postres dolces (s/al·lèrg.) | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa | 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 Macarrons amb salsa de pastanaga | 28 Crema de porro i nap | Vedella (halal) a la planxa amb jardinera | Pollastre (halal) 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 carbassa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties amb arròs integral amb toc comí | Hamburguesa de llegum amb amanida del temps | Mongetes seques saltades amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Amanida de llegum | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella de verdures i llegum | Espaguetis italiana | Falafels 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 de verdures | 14 Amanida d'arròs integral | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Falafels amb salsa de iogurt i enciam | Llenties estofades | Llenties al curri amb amanida del temps | Truita a la francesa amb amanida del temps | Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa | 22 Trinxat de verdures d'aprofitament | 23 Sopa vegetal d'arròs | 24 Verdures de temporada segons productors |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | 27 Amanida de llegum | 28 Crema de porro i nap | Llenties amb salsa a la jardinera | Falafels 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 | Macarrons amb salsa de pastanaga | Cigrons guisats amb carbassa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties amb arròs integral amb toc comí | Hamburguesa de llegum amb amanida del temps | Mongetes seques saltades amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Amanida de llegum | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella de verdures i llegum | Espaguetis italiana | Falafels 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 de soja | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
|  Utilitzem els coberts correctament | 13 Arròs tres delícies de verdures | 14 Amanida d'arròs integral | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Falafels amb amanida del temps | Llenties estofades | Llenties al curri amb amanida del temps | Estofat de mongetes seques amb verdures | Hamburguesa de llegum planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) | logurt de soja |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Crema de llegum | 22 Trinxat de verdures d'aprofitament | 23 Sopa vegetal d'arròs | 24 Verdures de temporada segons productors |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | | Espaguetis amb salsa de remolatxa | Llenties amb salsa a la jardinera | Falafels 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 | | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | 27 Amanida de llegum | 28 Crema de porro i nap | | | |
| | Macarrons amb salsa de pastanaga | Cigrons guisats amb carbassa | | | |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|---|--|
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada Llenties amb arròs integral amb toc comí Fruita de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic | 3 Arròs caldós amb verdures Mongetes seques saltades amb bolets Fruita de temporada |
| |  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa Trita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada | 7 Verdura de temporada segons productors Paella marinera Fruita de temporada | 8 Amanida de llegum Espaguetis italiana Iogurt ecològic | 9 Sopa minestrone amb arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | 13 Arròs tres delícies de verdures Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada | 14 Llenties estofades Lluç al forn amb patates i romaní Fruita de temporada | 15 Verdura de temporada segons productors Llenties al curri amb amanida del temps Fruita de temporada | 16 Crema de mongetes seques i carbassa Trita a la francesa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) | 17 Macarrons amb salsa de verdures Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic |
|  Utilitzem els coberts correctament | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada | 22 Trinxat de verdures d'aprofitament Lluç a la planxa amb jardinera Fruita de temporada | 23 Sopa de pescadors Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada | 24 Verdures de temporada segons productors Pastis de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | | 27 Macarrons amb salsa de pastanaga Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada | 28 Crema de porro i nap Cigrons guisats amb carbassa Fruita de temporada | | |
|  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 | | | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|---|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties (s/g) amb arròs integral amb toc comí | Pollastre al forn amb amanida del temps | Fricandó de vedella (s/g) amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Espaguetis (s/g) italiana | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Trita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella marinera | Escalopa de llom (s/g) amb amanida del temps | Peix carboner al forn amb verdures del temps | Saltat de mongetes (s/g) 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 de verdures | 14 Llenties (s/g) estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes (s/g) i carbassa | 17 Macarrons (s/g) amb salsa de verdures |
|  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 patates i romaní | Pollastre al curri amb amanida del temps | Trita de botifarra d'ou amb amanida del temps | Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i postres dolces (s/al·lèg.) | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 | 21 Espaguetis (s/g) amb salsa de remolatxa | 22 Trinxat de verdures d'aprofitament | 23 Sopa de pescadors (s/g) | 24 Verdures de temporada segons productors |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | Festa | Remenat d'all tendres amb amanida del temps | Mandonguilles (s/g) a la jardinera | Pollastre a la llimona amb amanida del temps | Gall dindi a la planxa amb patata al caliu |
|  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo | 27 Macarrons (s/g) amb salsa de pastanaga | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps | 28 Crema de porro i nap | | | |
| | Fruita de temporada | Cigrons (s/g) guisats amb carbassa | | | |
| | | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|--|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties amb arròs integral amb toc comí | Pollastre al forn amb amanida del temps | Fricandó de vedella (s/al·lèrg.) amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Espaguetis italiana | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella marinera | Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps | Peix carboner 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 de soja | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
|  Utilitzem els coberts correctament | 13 Arròs tres delícies de verdures | 14 Llenties estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Falafels amb enciam | Lluç al forn amb patates i romaní | Pollastre al curri amb amanida del temps | Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps | Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) | logurt de soja |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa | 22 Trinxat de verdures d'aprofitament | 23 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) | 24 Verdures de temporada segons productors |
|  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament | 27 Macarrons amb salsa de pastanaga | 28 Crema de porro i nap | Mandonguilles a la jardinera | 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 carbassa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Fruita de temporada | Fruita de temporada | | | |

| FEBRER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|---|
| Espai menjador | | | 1 Verdura tricolor de temporada | 2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa | 3 Arròs caldós amb verdures |
|  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador | | | Llenties amb arròs integral amb toc comí | Pollastre al forn amb amanida del temps | Fricandó de vedella amb bolets |
|  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres | 6 Llenties estofades amb poma i carbassa | 7 Verdura de temporada segons productors | 8 Amanida de llegum | 9 Sopa minestrone amb arròs | 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de verdures de temporada |
|  Seiem correctament i parlem amb un to adequat | Truita de porro i ceba amb amanida del temps | Paella marinera | Espaguetis italiana | Peix carboner 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 de verdures | 14 Llenties estofades | 15 Verdura de temporada segons productors | 16 Crema de mongetes seques i carbassa | 17 Macarrons amb salsa de verdures |
|  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits | Falafels amb salsa de iogurt i enciam | Lluç al forn amb patates i romaní | Pollastre al curri amb amanida del temps | Truita a la francesa amb amanida del temps | Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips de moniato |
|  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) | logurt ecològic |
|  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui | 20 Festa | 21 Espaguetis amb salsa de remolatxa | 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 | | Remenat d'all tendres amb amanida del temps | Lluç a la planxa amb jardinera | 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 | 27 Macarrons amb salsa de pastanaga | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| | Maire a l'andalusa amb amanida del temps | 28 Crema de porro i nap | | | |
| | Fruita de temporada | Cigrons guisats amb carbassa | | | |
| | | Fruita de temporada | | | |

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