



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Al plat, molt més que aliments Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, parlem de molt més del que posem al plat. Parlem de salut, d'hàbits, de descoberta, de sostenibilitat i també d'educació. Cada àpat és una oportunitat per conèixer nous aliments, descobrir sabors, adquirir autonomia i compartir un moment amb els altres. Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia. El Reial decret 315/2025, que va entrar en vigor a l'abril del 2026 recull moltes de les recomanacions que, des de fa temps, orienten la nostra manera de treballar, en línia amb les indicacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Per això, més que un punt de partida, l'entemem com una oportunitat per continuar avançant en un camí que ja fa anys que recorrem. Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat? Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un equip de nutricionistes que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha cuiners i cuineres que posen la seva experiència al servei de cada elaboració i que continuen formant-se per evolucionar en la manera de cuinar i treballar els aliments. I hi ha també un equip pedagògic que ajuda a portar aquesta mirada a l'Espai Migdia, acompanyant els infants i joves en l'adquisició d'hàbits, en el descobriment d'aliments i en la convivència al voltant de la taula. I les persones que escullen els productes que arriben a taula. Perquè alimentar també és educar. En aquest curs tan especial, en què celebrem 60 anys d'ofici, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent. Perquè al plat hi ha molt més que aliments. Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.				1 Paella de verdures Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita permesa sense pell	2 Crema de carbassó Pollastre al forn (s/curri-poma), enciam i olives logurt natural
	5 Sopa de pasta (s/ou) Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita permesa sense pell	6 Trinxat de col amb oli d'all Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa logurt natural	7 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom al forn (s/poma) amb enciam i raves Fruita permesa sense pell	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita permesa sense pell	9 Risotto de verdures Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (s/pell) Fruita permesa sense pell
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita permesa sense pell	14 Arròs amb salsa de tomàquet Llom a la planxa amb enciams variats Fruita permesa sense pell	15 Macarrons integrals a la napolitana Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita permesa sense pell	16 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita permesa sense pell
	19 Crema de porro i nap Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita permesa sense pell	20 Arròs tres delícies de verdures Cassola de pollastre amb verdures, enciams variats Fruita permesa sense pell	21 Tallarines italiana Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita permesa sense pell	22 Llenties estofades Pollastre al forn amb enciam i raves logurt natural	23 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita permesa sense pell
	26 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i raves Fruita permesa sense pell	27 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de porc Fruita permesa sense pell	28 Mongeta i patata bullida Cigrons guisats Fruita permesa sense pell	29 Sopa d'arròs Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita permesa sense pell	30 CASTANYADA Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre al forn a l'allet amb enciam i olives Fruita tolerada i Postres dolces (s/al·lèrg.)
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. (*) Tota la verdura/fruïta crua SEMPRE es rentarà bé i després es pelarà.					

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 (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

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



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats