



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Al plat, molt més que aliments</i> 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'entendem 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 Arròs amb oli d'oliva Lluç a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada	2 Crema de carbassó (s/ceba) Pollastre al forn (s/all) i enciams variats Fruita tolerada
	5 Sopa de galets Bacallà al forn (s/all), enciam Fruita tolerada	6 Trinxat de col (s/all) Pollastre arrebossat amb enciam logurt natural sense sucre	7 Crema parmentier (s/ceba) Llom a la planxa amb enciam i raves logurt natural sense sucre	8 Mongeta i patata bullida Espaguetis (p.ref.) amb carn d'au i oli d'alfàbrega logurt natural sense sucre	9 Risotto de verdures (s/ceba) Truita de patata (s/ceba), enciam logurt natural sense sucre
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre	14 Arròs amb oli d'oliva Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita tolerada	15 Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn a la llimona amb enciam Fruita tolerada	16 Coliflor i patata bullida Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives logurt natural sense sucre
	19 Crema parmentier (s/ceba) Llom a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada	20 Arròs amb oli d'oliva Filet de pollastre a la planxa, enciams variats Fruita tolerada	21 Tallarines amb oli d'alfàbrega Lluç a la milanesa amb enciam Fruita tolerada	22 Mongeta i patata bullida Truita de patata (s/ceba) enciam i raves logurt natural sense sucre	23 Bròquil i patata bullida Macarrons (p.ref.) amb carn d'au i oli d'alfàbrega logurt natural sense sucre
	26 Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Truita patata (s/ceba-pastga.), enciam i raves Fruita tolerada	27 Trinxat de bledes (s/all) Llom a la planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre	28 Mongeta i patata bullida Pollastre a la planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre	29 Sopa d'arròs Llenguadina a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada	30 CASTANYADA Crema de coliflor (s/ceba) Pollastre al forn (s/all) amb enciam i olives logurt natural sense sucre
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. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.					

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**