



| OCTUBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | DILLUNS                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Al plat, molt més que aliments</i></p> <p>Quan parlem de l'alimentació dels infants i joves, <b>parlem de molt més del que posem al plat.</b></p> <p>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.</p> <p>Aquesta mirada forma part, des de fa anys, de la manera d'entendre l'Espai Migdia.</p> <p>El <b>Reial decret 315/2025</b>, 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.</p> <p>Però, què hi ha realment darrere del que arriba al plat?</p> <p>Hi ha coneixement i hi ha ofici. Hi ha un <b>equip de nutricionistes</b> que treballa per aconseguir menús equilibrats, variats i adequats a les necessitats dels infants i joves. Hi ha <b>cuiners i cuineres</b> 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 <b>equip pedagògic</b> 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 <b>productes</b> que arriben a taula.</p> <p>Perquè alimentar també és educar.</p> <p>En aquest curs tan especial, en què celebrem <b>60 anys d'ofici</b>, continuem mirant cap endavant amb la voluntat de seguir evolucionant i aprenent.</p> <p>Perquè al plat hi ha molt més que aliments.</p> <p><b>Hi ha salut, hi ha educació, hi ha cultura, hi ha sostenibilitat. I, sobretot, hi ha infants i joves.</b></p> |                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                                 | <p><b>1</b><br/>Paella de verdures</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>2</b><br/>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>5</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>         | <p><b>6</b><br/>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p> | <p><b>7</b><br/>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>8</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>9</b><br/>Risotto de verdures</p> <p>Truita de patata amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>12</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                           | <p><b>13</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p><b>14</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>           | <p><b>15</b><br/>Macarrons integrals a la napolitana</p> <p>Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>19</b><br/>Crema de porro i nap</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>20</b><br/>Arròs tres delícies</p> <p>Cassola de pollastre Thai amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>21</b><br/>Tallarines italiana</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p><b>22</b><br/>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                                         | <p><b>23</b><br/>Verdura tricolor</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>26</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p> | <p><b>27</b><br/>Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p><b>28</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                 | <p><b>29</b><br/>Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>                              | <p><b>30</b> <b>CASTANYADA</b><br/>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre al forn a l'allet amb enciam i olives</p> <p>Fruita i Postres dolces</p> |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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