



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'entnem 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.	5 Sopa de galets (80g pasta-2R) Bacallà amb s.tom., am. i patata forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	6 Trinxat de col amb oli d'all (130g pat.bull.-2R) Pollastre arrebossat, am. i arròs (112,5g arròs-2,5R) logurt natural sense sucre (0,5R)-PA (20g-1R)	7 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5 lleg.-1,5R; 100g pastga.-0,5R) Llom al forn, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	1 Paella de verdres (157,5g arròs-3,5R) Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	2 Crema pastga. (65g pat.bull.-1R) Pollastre curri, am. i patata forn (87,5g pat.forn-2,5R) logurt natural sense sucre (0,5R)-PA (40g-2R)
	12 Festa	13 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Llenties estofades (150g lleg.-3R, 45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	14 Arròs amb salsa de tomàquet (157,5g arròs-3,5R) Ous durs amb beix.grat. (110g beix.-0,5R), am. Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	8 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Esp.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	9 Risotto de verdres (157,5g arròs-3,5R) Truita patata (35g pat.forn.-1R), enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R)-PA (10g-0,5R)
	19 Crema de porro i nap (65g patata-1R) Mandong.mixtes jard. i pat.forn (87,5g pat.forn-2,5R) Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	20 Arròs tres delícies (157,5g arròs-3,5R) Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	21 Tallarines italiana (160g pasta-4R) Lluç a la milanesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	15 Macarrons integrals a la napolitana (160g pasta-4R) Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	16 Cigrans guisats (137,5g lleg.-2,5R, 100g carb.-0,5R) Llenguad.andalusa, am. i pat.forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)- NO PA
	26 Espaguetis integrals amb s.tomàquet (120g pasta-3R) Truita paisana (35g pat.forn.-1R), enciam i raves Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	27 Trinxat de bledes amb oli d'all (130g pat.bull.-2R) Estofat de porc (97,5g pat.bull.-1,5R) Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	28 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Cigrans guisats (165g lleg.-3R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	22 Llenties estofades (150g lleg.-3R) Truita patata (35g pat.forn.-1R), enciam i raves Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	23 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Mac.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA
				29 Sopa d'arròs (67,5g arròs-1,5R) Llenguad.andalusa, am. i pat.forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	30 CASTANYADA Cr.mong.seq. i carbs.. (82,5 lleg.-1,5R; 100g carbs.-0,5R) Pollastre forn a l'allet, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita temporada (1R)-Postres dolces (1R)- NO PA
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