

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de vedella i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de mongeta amb torrades Truita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau Fruita de temporada	30 Espaguetis amb "salsa pesto d'espínacs" Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Sopa freda de remolatxa Orada al forn sobre llit de patata Fruita de temporada	6 Llenties estofades Ous durs amb enciam i cogombre logurt natural	7 Gaspaxo de síndria Gall dindi al forn amb enciam de tres colors Fruita de temporada	8 Amanida de llacets Daus de tofu saltats amb pebrot Fruita de temporada	9 Arròs saltat amb bolets Hummus amb bastonets de pastanaga i carbassó Fruita de temporada
	12 Crema de cogombre amb iogurt Conill rostit amb verduretes Fruita de temporada	13 Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	14 Cigrons amb pesto Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	15 Amanida d'arròs tomàquet, pebrot i ceba Seitons arrebossats amb enciams variats Fruita de temporada	16 Escalivada Salsitxes a la planxa amb patates al forn Fruita de temporada
	19 Amanida de llegum Pollastre al forn amb prunes Fruita de temporada	20 Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sípia amb ceba i porro al forn Fruita de temporada	21 Crema de meló Llenties amb arròs i oli d'oliva logurt natural	22 Espirals de colors amb formatge fresc Truita d'all i julivert amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	23 Amanida d'hortalisses del temps Pizza casolana d'albergínia Fruita de temporada
	26 Tallarines amb oli d'alfàbrega Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Mongetes seques amb tomàquet, pebrot i orenga Remenat d'ou amb enciam i remolatxa logurt natural	28 Vichyssoise amb crostons de pa Bacallà amb all i oli amb daus de verdures Fruita de temporada	29 Arròs integral amb samfaina Hamburguesa de llegum amb cogombre amanit Fruita de temporada	30 Guacamole amb xips de comí Tomàquets al forn farcits de verdures i carn Fruita de temporada



SETEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.

Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.

Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en **l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat** al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a **famílies i escoles**.

El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.

5
Espaguetis a la napolitana amb formatge

Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

12
Llenties estofades

Remenat d'all tendres amb amanida del temps
Fruita de temporada

19
Crema de carbassó

Macarrons amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

26
Amanida d'arròs

Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all
Fruita de temporada

6
Crema de pastanaga

Pollastre al curri amb daus de poma
Fruita de temporada

13
Amanida de l'hort

Fideus amb verdures i sèpia
Fruita de temporada

20
Hummus de mongeta amb torrades

Trita paisana amb enciams variats
Iogurt d'ovella

27
Crema de verdures de temporada

Escalopa de llom amb amanida del temps
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb porro, api i pastanaga

Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga
Iogurt ecològic

14
Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles amb samfaina
Fruita de temporada

21
Amanida russa amb maionesa casolana

Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

28
Mongeta tendra i patata bullida

Llenties amb arròs integral i verdures
Fruita de temporada

8
Empedrat de mongetes

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

15
Crema de verdures de temporada

Pollastre rostit amb pastanaga ratllada i sèsam
Iogurt ecològic

22
Arròs integral saltat amb verdures

Peix S/M andalusa i amanida del temps
Fruita de temporada

29
Amanida de cigrons amb oli d'orenga

Pollastre amb escabetx suau
Fruita de temporada

9
Verdura de temporada segons productors

Pizza de vedella i formatge
Fruita de temporada

16
Amanida d'espirlas

Cigrons estofats amb toc de comí
Fruita de temporada

23
Cuscús amb salsa de verdures

Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam
Fruita de temporada

30
Espaguetis amb "salsa pesto d'espínacs"

Trita de carbassó i ceba amb amanida del temps
Iogurt ecològic

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral

Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

Fruita variada i iogurt



www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B
i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.

Que vagi de gust!

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all (s/beixamel) amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga (s/sèsam) Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	20 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Espaguetis amb espinacs (s/al·lèrg.) Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga logurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de vedella i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all (s/beixamel) amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga (s/sèsam) logurt ecològic	16 Amanida d'espirlas Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades Truita paisana amb enciams variats logurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Espaguetis amb espinacs (s/al·lèrg.) Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis (s/ou) napolitana i formatge (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga (s/sèsam) Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls (s/ou) Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Gall dindi a la planxa amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa (s/maionesa) Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús (s/ou) amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Amanida de l'hort Espaguetis (s/ou) amb espinacs (s/ou-form.-fruits secs) Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb poma pelada Fruita permesa pelada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet (s/pell) i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes (tomàquet-s/pell) Trita de patata i ceba amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita permesa pelada
	12 Llenties estofades Remenat d'all (s/beixamel) amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	13 Amanida de l'hort (tom.-s/pell) Fideus amb verdures i sèpia Fruita permesa pelada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita permesa pelada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga (s/sèsam) Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls (tom.-s/pell) Cigrons estofats amb toc de comí Fruita permesa pelada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita permesa pelada	20 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet (s/pell) Fruita permesa pelada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita permesa pelada
	26 Amanida d'arròs (tom.-s/pell) Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita permesa pelada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita permesa pelada	29 Amanida de cigrons (tom.-s/pell) Pollastre amb escabets suau (s/al·lèrg.) Fruita permesa pelada	30 Espaguetis amb espinacs (s/al·lèrg.) Trita de carbassó i ceba amb amanida (tom.-s/pell) Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all (s/beixamel) amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga (s/sèsam) Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	20 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Espaguetis amb espinacs (s/al·lèrg.) Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita tolerada sense pell	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma sense pell Fruita tolerada sense pell	7 Pasta integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb enciam Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes (s/tomàquet) Trita de patata i ceba amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de vedella i formatge Fruita tolerada sense pell
	12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	13 Amanida de l'hort (s/tomàquet) Fideus amb verdures i sèpia Fruita tolerada sense pell	14 Pasta amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita tolerada sense pell	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt ecològic	16 Amanida d'espírels (s/tomàquet) Cigrons estofats amb toc de comí Fruita tolerada sense pell
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell	20 Hummus de mongeta amb torrades Trita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb enciam Fruita tolerada sense pell	22 Pasta integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita tolerada sense pell
	26 Amanida de pasta (s/tomàquet) Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls Fruita tolerada sense pell	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties (s/arròs) i verdures Fruita tolerada sense pell	29 Amanida de cigrons (s/tomàquet) Pollastre amb escabets suau Fruita tolerada sense pell	30 Espaguetis amb "salsa pesto d'espínacs" Trita de carbassó i ceba amb amanida (s/tomàquet) Iogurt ecològic

LTP (*)Tota la verdura/fruïta crua SEMPRE es rentarà bé i després es pelarà.

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada i pa integral	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma i enciam Fruita de temporada i pa integral	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada i pa integral	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de verdures i formatge Fruita de temporada i pa integral
	12 Llenties estofades Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	13 Amanida de l'hort Fideus integrals amb verdures i sèpia Fruita de temporada i pa integral	14 Arròs integral amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada i pa integral	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada i pa integral	16 Amanida de pasta integral Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada i pa integral
	19 Crema de carbassó Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada i pa integral	20 Hummus de mongeta amb torrades integrals Truita paisana amb enciams variats Fruita de temporada i pa integral	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada i pa integral	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	23 Cuscús integral amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada i pa integral
	26 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada i pa integral	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada i pa integral	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau Fruita de temporada i pa integral	30 Espaguetis integrals amb "salsa pesto d'espínacs" Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Truita a la francesa amb daus de poma i enciam Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llenties amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de verdures i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i llegum Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mongetes seques amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Truita de carbassó amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de mongeta amb torrades Truita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Llenties amb oli d'oliva i tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Mongetes seques amb carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de l'hort amb oli d'orenga Cigrons amb escabetx suau Fruita de temporada	30 Espaguetis amb "salsa pesto d'espínacs" Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Truita a la francesa amb daus de poma i enciam Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga logurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de tonyina i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Maire al forn amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Truita de carbassó amb pastanaga ratllada i sèsam logurt ecològic	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de mongeta amb torrades Truita paisana amb enciams variats logurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Llenties amb oli d'oliva i tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Maire amb escabetx suau Fruita de temporada	30 Espaguetis amb "salsa pesto d'espínacs" Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis (s/g) napolitana (s/form.) Falafels (s/g-s/iogurt) amb enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga (s/form.) Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga iogurt sense lactosa	8 Empedrat de mongetes (s/g) Trita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	12 Llenties (s/g) estofades Remenat d'alls (s/beix.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/g) amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga i sèsam (s/g) iogurt sense lactosa	16 Amanida d'espirls (s/g) Cigrons (s/g) estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	20 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Trita paisana amb enciams variats iogurt sense lactosa	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús (s/g) amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties (s/g) amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons (s/g) amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau (s/g) Fruita de temporada	30 Espaguetis (s/g) amb espinacs (s/formatge) Trita de carbassó i ceba amb amanida del temps iogurt sense lactosa



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis (s/g) a la napolitana amb formatge Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes (s/g) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de vedella (s/g) i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties (s/g) estofades Remenat d'all (s/beix.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/g) amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga i sèsam (s/g) Iogurt ecològic	16 Amanida d'espírels (s/g) Cigrons (s/g) estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	20 Hummus (s/g) amb torrades (s/g) Truita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús (s/g) amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Llom arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties (s/g) amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons (s/g) amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau (s/g) Fruita de temporada	30 Espaguetis (s/g) amb "salsa pesto d'espínacs" Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana (s/formatge) Falafels (s/iogurt) amb enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt sense lactosa	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'all (s/beixamel) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt sense lactosa	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de mongeta amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb enciams variats Iogurt sense lactosa	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau Fruita de temporada	30 Espaguetis amb espinacs (s/formatge) Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis (s/ou) napolitana amb formatge (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Peix al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Cuscús (s/ou) saltat amb verdures Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	12 Amanida del temps Llenties estofades Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Maire al forn amb pastanaga i sèsam Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls (s/ou) Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.) Arròs saltat amb carbassó Iogurt d'ovella	21 Amanida russa (s/maionesa) Llenties amb oli d'oliva i tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús (s/ou) amb salsa de verdures Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de llom (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Maire amb escabetx suau Fruita de temporada	30 Amanida de l'hort Espaguetis (s/ou) amb espinacs saltats (s/ou-form.) Iogurt ecològic



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Benvinguts, benvingudes Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola. Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn. Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia. El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles. Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles. Bon curs per a totes i tots!!!	5 Espaguetis a la napolitana amb formatge Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	6 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	7 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn amb daus de tomàquet i orenga Iogurt ecològic	8 Empedrat de mongetes Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Pizza de vedella i formatge Fruita de temporada
	12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Amanida de l'hort Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	14 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella amb samfaina Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre rostit amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt ecològic	16 Amanida d'espirls Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
	19 Crema de carbassó Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	20 Hummus de mongeta amb torrades Truita paisana amb enciams variats Iogurt d'ovella	21 Amanida russa amb maionesa casolana Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Arròs integral saltat amb verdures Peix S/M andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	23 Cuscús amb salsa de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada
	26 Amanida d'arròs Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Escalopa de vedella amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Mongeta tendra i patata bullida Llenties amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	29 Amanida de cigrons amb oli d'orenga Pollastre amb escabetx suau Fruita de temporada	30 Espaguetis amb "salsa pesto d'espínacs" Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic

