

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Canelons a la barcelonina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llibret de llom amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinag. de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis (s/ou) amb oli i alfàbrega</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs amb verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llibret de llom amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (s/ou)</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Arròs amb bolets</p> <p>Lluç a la milanesa (s/ou) enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Macarrons italiana (s/ou)</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis (s/ou) amb oli i alfàbrega</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs amb verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (s/ou)</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Arròs amb bolets</p> <p>Lluç a la milanesa (s/ou) enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Macarrons italiana (s/ou)</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteic vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocesats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita francesa amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>3 Amanida variada</p> <p>Cigrons bullits amb oli</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>4 Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Llom a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>5 Amanida verda variada</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>6 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Amanida d'hortalisses de temporada</p> <p>Llibret de llom amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>10 Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>11 Sopa de fideus (s/verdures)</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Truita francesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>13 Amanida variada</p> <p>Cigrons bullits amb oli</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>
	<p>16 Arròs amb bolets</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>17 Mongetes seques bullides amb oli</p> <p>Truita de patata (s/ceba) enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Amanida de temporada</p> <p>Fideus amb oli i carn</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>19 Patata bullida amb oli</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>20 Sopa de galets (s/verdures)</p> <p>Mandonguilles amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>
<p>23 Macarrons amb oli i orenga</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>24 Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>25 Amanida de temporada</p> <p>Arròs bullit aromatitzat amb pèsols</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	<p>26 Amanida variada</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>	
<p>30 Patata bullida amb oli</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no plàtan)</p>					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llibret de llom amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis (s/soja) al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (s/soja)</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagr. de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/soja) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (s/soja)</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Macarrons (s/soja) italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza pernil país (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llibret de llom amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinag. de llimona</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					





NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocesats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integals.</p>	<p>2 Espaguetis(s/g) amb oli i alfàbrega (p.refinada) Truita de carbassó i patata amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>3 Trinxat de col i patata Pit de gall dindi planxa amb arròs integral iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>4 Patates estofades amb verdures permeses (s/tom.) Bacallà al forn (s/g) amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>5 Crema de bròquil (s/ceba) Croquetes de pollastre (s/al.lèrg.) enciam i olives iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>6 Arròs amb xampinyons Llenguadina andalusa (s/g) amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>
	<p>9 Crema de carbassó (s/ceba) Llom a la planxa amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>10 Patates estofades amb verdures permeses (s/tom.) Llenguadina andalusa (s/g) amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>11 Sopa de fideus (s/g) (b. col-pat.-carcasses) (s/lleg.-p.ref.) Pollastre planxa amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>12 Arròs amb oli i orenga Truita francesa amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>13 Bledes i patata bullida Pit de gall dindi planxa amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>
	<p>16 Arròs amb bolets Lluç a la milanesa (s/g) amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>17 Espaguetis (s/g)(p.ref.) amb verdures permeses (s/tom.) Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida Fideuada (s/g-llegum-tomàquet) de peix iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>19 Crema de carbassó (s/ceba) Pollastre al curri amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>20 Sopa de galets (b. col-pat.-carcasses) (s/g-lleg.-p.ref.) Mandonguilles (s/g) amb xampinyons iogurt sense lactosa o gelatina</p>
<p>23 Macarrons (s/g) (p.refinada) amb oli i orenga Truita de carbassó i patata amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>24 Patates estofades amb verdures permeses (s/tom.) Llenguadina andalusa (s/g) amb enciam i olives iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>25 Crema de carbassó (s/ceba) Arròs amb xampinyons iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>26 Bledes i patata bullida Pit de gall dindi amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	<p>27 Arròs amb oli i orenga Bacallà a la planxa amb enciam iogurt sense lactosa o gelatina</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives iogurt sense lactosa o gelatina</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs amb verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Arròs amb bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza pernil país (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis (s/g) al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn (s/g) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (s/g)</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa (s/g) enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Mandonguilles (s/g) jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons (s/g) italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa (s/g) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà (s/g) a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Patates estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Canelons a la barcelonina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Llibret de llom amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Patates estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Patates estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta plx. amb ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocesats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Amanida de temporada</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa (brou vegetal)</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures (brou vegetal)</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap (brou vegetal)</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Amanida de temporada</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (brou vegetal)</p> <p>Remenat d'ou amb bolets</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Graellada de verdures de temporada</p> <p>Risotto de bolets (brou vegetal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa (brou vegetal)</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó (brou vegetal)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Truita francesa amb salsa jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Amanida de temporada</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato (brou vegetal)</p> <p>Paella de verdures i pèsols (brou vegetal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i remolatxa</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>27 Amanida d'hortalisses amb mongetes seques</p> <p>Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa (brou vegetal)</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures (brou vegetal)</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap (brou vegetal)</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (brou vegetal)</p> <p>Lluç planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets (brou vegetal)</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa (brou vegetal)</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó (brou vegetal)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Truita a la francesa amb salsa jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato (brou vegetal)</p> <p>Paella de verdures i pèsols (brou vegetal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap</p> <p>Pit de gall dindi planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinag. de llimona</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets</p> <p>Bistec de vedella planxa amb salsa jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa vedella plx., ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïc vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Espaguetis al pesto</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Llenties estofades</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa (brou vegetal)</p> <p>Canelons vegetals gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Risotto de verdures (brou vegetal)</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>
	<p>9 Crema de porro i nap (brou vegetal)</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa de pagès amb fideus (brou vegetal)</p> <p>Lluç planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Risotto de bolets (brou vegetal)</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de mongetes seques i carbassa (brou vegetal)</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>18 Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassó (brou vegetal)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Truita a la francesa amb salsa jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>23 Macarrons italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Crema de carbassa i moniato (brou vegetal)</p> <p>Paella de verdures i pèsols (brou vegetal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>27 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>30 Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menjador escolar</p> <p>Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.</p> <p>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.</p> <p>Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteic vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.</p> <p>En aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per a menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.</p>	<p>2 Puré de verdures i favetes</p> <p>Llom de salmó a la papillotte</p> <p>Iogurt líquid per beure</p>	<p>3 Crema de bròquil</p> <p>Remenat d'ou amb tomàquet</p> <p>Macedònia de cítrics</p>	<p>4 Bledes amb patata</p> <p>Arròs integral amb tires de sèpia i pèsols</p> <p>Poma</p>	<p>5 Sopa de peix</p> <p>Llobarro al forn amb rodanxes de carbassó</p> <p>Prunes</p>	<p>6 Amanida de temporada</p> <p>Quiche d'espinaacs i formatge</p> <p>Pera</p>
	<p>9 Arròs integral amb xampinyons i carbassó</p> <p>Verat amb all i julivert</p> <p>Plàtan</p>	<p>10 Mongeta verda saltada amb allet</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciams variats</p> <p>Iogurt ecològic amb nous</p>	<p>11 Crema de pastanaga</p> <p>Calamarsets amb salsa de verdures</p> <p>Taronja amb canyella</p>	<p>12 Pèsols amb patata</p> <p>Broquetes de conill, cebetes i tomàquets xerri</p> <p>Pera</p>	<p>13 Amanida de rúcula i patata</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Raim</p>
	<p>16 Crema de llegum</p> <p>Hamburguesa d'au a la planxa amb formatge i ceba</p> <p>Pinya</p>	<p>17 Amanida grega amb formatge</p> <p>Sípia a la planxa amb flam d'arròs</p> <p>Broquetes de fruita fresca</p>	<p>18 Espàrrecs verds amb romesco</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Iogurt de fruites</p>	<p>19 Amanida d'enciam i pipes</p> <p>Cuscús de verdures i llegum</p> <p>Rodanxes de poma amb mel</p>	<p>20 Amanida de temporada amb xerris, codony i nous</p> <p>Orada a la sal amb llit de ceba i patata</p> <p>Pera</p>
<p>23 Favetes saltejats amb menta</p> <p>Lluç a la papillotte amb verdures</p> <p>Quallada</p>	<p>24 Sopa vegetal</p> <p>Aletes de pollastre amb fines herbes</p> <p>Plàtan</p>	<p>25 Bròquil al vapor amb oli i alfàbrega</p> <p>Filet de porc a la planxa amb patates al caliu</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>26 Graellada de verdures</p> <p>Filet de sorell a la graella amb tomàquet i orenga</p> <p>Làmines de kiwi i taronja</p>	<p>27 Tallarines fresques amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de formatge amb cogombre i pastanaga</p> <p>Mandarines</p>	
<p>30 Sopa meravella</p> <p>Croquetes de llegum amb ceba i cogombre</p> <p>Kiwi</p>					



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ TARDOR-HIVERN 2020/21

ROCADINO[®]
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA
i CUINA SALUDABLE

C/ Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Bcn | T. 936 741 122

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada, on l'oli d'oliva, les verdures, els llegums i els peixos en són protagonistes. 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. Des del mes de juny del 2019, moment en el qual F.ROCA SL i la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG) vam signar un conveni de col·laboració, els nostres menús tenen 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 amb resultats molt satisfactoris.

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 les últimes tendències i recomanacions. Destaquem:

L'important **presència de pasta integral** en els nostres menús. Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, ho és. Sempre oferim la possibilitat d'escollir **pa integral**.

Les combinacions amb menys aportació de proteïna animal. En un període de sis setmanes, tenim tres setmanes amb un dia de menú de **proteïna vegetal**.

Les **combinacions de llegum** sempre **són amb peix, ou o carn blanca**.

Seguint les freqüències recomanades, **tenim només un dia de carn vermella a la setmana**.

Oferim la possibilitat d'escollir el **iogurt sense sucre**.

A continuació us presentem el glossari d'alguns dels plats nous d'aquesta temporada.

ARRÒS SALTAT AMB PORRO, API I PASTANAGA

La combinació de l'arròs amb aquestes tres verdures fa que aquest plat sigui molt equilibrat i molt adequat per aquesta temporada. El porro és una hortalissa de naturalesa tèbia; és a dir, escalfa el cos i, per tant, és molt útil durant l'hivern. L'api, el podem trobar tot l'any però el període òptim és la tardor i l'hivern. I a la pastanaga la tradició i la ciència li atorguen múltiples propietats. La clau de tot plegat es troba en el seu color taronja, un color que promet salut, i en el fet que sigui una verdura d'arrel, el que li confereix una interessant energia vital.

AMANIDA D'HORTALISSES "JULIENNE"

Les verdures i hortalisses crues ens aporten aigua, vitamines i minerals indispensables per tenir la pell ben nodrida i el cos ben hidratat en els dies més calorosos. Ens donen vitalitat i, pel seu contingut en fibra, regulen el trànsit intestinal. Les amanides són tot un reguitzell de simfonies de colors i sabors diferents dins un plat. Aquesta amanida combinarà iceberg, pastanaga, brots de soja, olives verdes i blat de moro tot tallat a la "julienne" i ben amanit amb una vinagreta de cítrics.

RISOTTO DE VERDURES

L'arròs és una excel·lent font d'hidrats de carboni que ens aporta molta energia i les verdures aporten una bona quantitat de vitamines i minerals. Aquest és un plat molt saborós i molt saludable perquè les verdures amb les que acompanyem l'arròs fan que sigui un plat amb gran valor nutritiu. Estem convençuts que aquest plat us agradarà molt!

PAELLA DE VERDURES I PÈSOLS

Les paelles de verdures són un àpat ben gustós i complet que agrada a tothom. Si afegim els pèsols que destaquen per un contingut alt en vitamines del grup B, vitamina C, proteïnes fàcilment digeribles, hidrats de carboni d'assimilació lenta i minerals com el calci, el ferro, el potassi, tindrem un excel·lent segon plat molt equilibrat. Bon profit!

BACALLÀ AL FORN

L'autèntic bacallà és una de les fonts de proteïnes més sana que es coneix i això és gràcies a que té un alt contingut proteic i menys d'un 3% de greix d'alta qualitat omega-3. Conté molts oligoelements com fòsfor i sals minerals de tota mena que tant necessitem. Si el cuinem al forn, aconseguim una cocció molt homogènia i si combinem bé el temps i la temperatura de cocció obtindrem una bona textura i un sabor òptim. A temperatures baixes (120-150°C) i a temps llargs aconseguirem textures més meloses, molt adequades per als peixos o guisats de carns.

