

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Sopa de pistons</p> <p>Salmó al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita variada</p>	
	<p>4 Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Mandonguilles a la jardinerera</p> <p>Fruita variada</p>	<p>5 Espaguetis a la carbonara</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i api ratllat</p> <p>logurt natural</p>	<p>6 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb daus de tomàquet amanit</p> <p>Fruita variada</p>	<p>7 Crema de carbassa amb pipes torrades</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita variada</p>	<p>8 Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita variada</p>	
	<p>11 Crema de porro i moniato</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Fruita variada</p>	FESTA		<p>13 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada</p>	<p>14 Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>15 Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>18 Risotto de bolets</p> <p>Pollastre a l'allet amb saltat de nap i poma</p> <p>Fruita variada</p>	<p>19 Raviolis amb s.tomàquet, alfàbrega i olives</p> <p>Truita de carbassó amb remolatxa i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>20 Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita variada</p>	<p>21 Sopa de pagès</p> <p>Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita variada</p>	<p>22 Crema de pastanaga</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>Fruita variada</p>	
	<p>25 Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Llenguadina romana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada</p>	<p>26 Trinxat de bleda i patata amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita variada</p>	<p>27 Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita variada</p>	<p>28 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'all tendres amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Sopa de galets</p> <p>Escalopa de llom amb patates xips</p> <p>Fruita variada i panellets</p>	



Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

Durant el mes de setembre oferim un menú d'adaptació.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Salut amb fruites i verdures</p> <p>L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.</p> <p>Us volem recordar que la guia alimentària Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018) situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.</p> <p>Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.</p> <p>Salut i bon profit!</p>					<p>1 Espàrrecs verds amb salsa "romesco" Gall dindi a la planxa amb moniato al forn Fruita variada</p>	
	<p>4 Favetes saltats amb ceba Truita de formatge amb cogombre amanit Fruita variada</p>	<p>5 Hummus amb bastonets d'hortalisses Paninni 4 formatges Fruita variada</p>	<p>6 Bledes a la catalana Tallarines amb sofregit de tonyina Fruita variada</p>	<p>7 Sopa de fideus Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt natural</p>	<p>8 Graellada de verdures amb moniato Rap amb verdures a la papillota Fruita variada</p>	
	<p>11 Amanida de temporada amb poma i codony Arròs a la cassola Fruita variada</p>	<p>FESTA</p>		<p>13 Crema de verdures i llegum Filet de porc a la planxa amb pebrot verd Fruita variada</p>	<p>14 Albergínies farcides Verat al forn amb tomàquet amanit Fruita variada</p>	<p>15 Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida Fruita variada</p>
	<p>18 Verdures de temporada al vapor Mongetes seques estofades Fruita variada</p>	<p>19 Crema de porros Sípia a la planxa amb enciams variats Fruita variada</p>	<p>20 Quinoa al wok amb verdures Ous durs amb samfaina Fruita variada</p>	<p>21 Espinacs saltats a l'allet Pasta integral a la bolonyesa Fruita variada</p>	<p>22 Amanida de canonges amb nous Quiche de verdures i formatge logurt natural</p>	
	<p>25 Pèsols saltats amb ceba Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita variada</p>	<p>26 Arròs caldós Truita a la francesa amb amanida logurt natural</p>	<p>27 Crema de carbassó Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita variada</p>	<p>28 Verdura bullida (mongeta tendra, pastanaga i bròquil) Patates farcides de tonyina i verdures Fruita variada</p>	<p>29 Amanida de temporada Hamburguesa de llegum amb bolets saltats Fruita variada</p>	



Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

Durant el mes de setembre oferim un menú d'adaptació.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats