



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



JANUARY

We are happy to see you again.

The following are some tips we should follow at lunch break

- We must listen to the kids about the portion he/she needs to be served.

- There must be some quality time to eat.

- Water should be at hand all the time.



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
8	Napoletana Spaghetti White fish with salad and olives Seasonal fruit	9 Zucchini cream with bread crotons Roasted chicken, provençale herbs & french fries Seasonal fruit	10 Stewed lentils Potato and onion omelette with salad and beetroot Natural yogurt	11 Rice soup Battered fish with salad and tomato Seasonal fruit	12 Green beans and boiled potatoes Ham pizza with salad and carrot Seasonal fruit
15	Soup with pasta Beef burger with salad and orange vinaigrette Seasonal fruit	16 Rice with tomato sauce Potato and onion omelette with salad and carrot Seasonal fruit	17 Broccoli with boiled potato Pasta with vegetable bolognese Seasonal fruit	18 Gastronomic menu Turkey Pilaf rice Chicken kebab Turkish cake	19 Cerdanya "Trinxat" Cod croquets with salad and carrots Seasonal fruit
22	Zucchini Cream Meatballs with vegetables Seasonal fruit	23 Rice with mushrooms, onion and carrot Eggs with béchamel and gratins Seasonal fruit	24 Stewed chickpeas Andalusian fish with salad and tomato Natural yogurt	25 Pasta carbonara Turkey marinated with salad and olives Seasonal fruit	26 Tricolour vegetables Fideuada of fresh fish Seasonal fruit
29	Noodles with a touch of beetroot Oven hake with bread potato and seasonal salad Natural yogurt	30 Stewed lentils Chicken fingers with honey and mustard sauce Seasonal fruit	31 Vegetables cream Pork stew Seasonal fruit		



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> Ecoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Lluç a l'andalusa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i daus de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb verdures a daus</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Daus de vedella amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba al forn i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs pilaf</p> <p>Kebab de pollastre</p> <p>Postres dolces</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb verdures a daus</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa</p> <p>logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>29 Espirals amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al forn amb daus de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Daus de vedella saltats amb pastanaga cuïta</p> <p>Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Daus de vedella amb verdures i patata Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs pilaf</p> <p>Kebab de pollastre Postres dolces</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada</p>
	<p>29 Espirals amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Daus de vedella saltats amb pastanaga cuita Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Cols de Brussel·les amb patata</p> <p>Humus amb crudités de verdures logurt natural</p>	<p>9 Arròs amb carxofes</p> <p>Truita a la francesa amb pastanaga i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>10 Crema de porros</p> <p>Broqueta de gall dindi, ceba i pebrot Fruita de temporada</p>	<p>11 Hortalisses gratinades al forn</p> <p>Seità a la planxa amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada</p>	<p>12 Llacets amb verdures</p> <p>Maires amb picada d'espàrrecs i pèsols Fruita de temporada</p>
	<p>15 Patates farcides de verdures</p> <p>Truita d'alls tendres amb enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>16 Broquetes de tomàquet, pastanaga i formatge fresc</p> <p>Fesols guisats amb bolets Fruita de temporada</p>	<p>17 Espirals amb salsa de bolets</p> <p>Pollastre i patata al forn Fruita de temporada</p>	<p>18 Graellada de verdures</p> <p>Falafels amb sofregit de tomàquet i amanida Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa</p> <p>Sípia amb all i julivert amb llit de nap logurt natural</p>
	<p>22 Lasanya de verdures</p> <p>Bacallà amb salsa de ceba i ametlles Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de lleties vermelles, pastanaga i coriandre</p> <p>Croquetes de xampinyons casolanes, enciam i pastga., Fruita de temporada</p>	<p>24 Espinacs saltats amb nous i poma</p> <p>Pit de gall dindi guisat amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Rodanxes de patata, ceba i coliflor al forn</p> <p>Truita d'espàrrecs amb remolatxa ratllada Fruita de temporada</p>	<p>26 Torrada amb tomàquet i formatge fresc</p> <p>Hamburguesa casolana de lleties amb enciam i olives logurt natural</p>
	<p>29 Crema de nap i carbassa</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>30 Saltat d'espàrrecs i alls tendres</p> <p>Truita de patata amb remolatxa i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Sopa de pistons</p> <p>Lluç al forn amb tomàquet i orenga logurt natural</p>		





GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form.,) Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades Gall dindi planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>11 Sopa d'arròs Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida Pizza de pernil dolç (s/form.) enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolo. de llenties (s/form.) Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga Gall dindi planxa amb enciam i raves Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega (s/form.,) Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa (s/form.,) Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>30 Llenties estofades Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form.,)</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç (s/form.,) enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.,)</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.)</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>
	<p>22 Crema de bròquil</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb enciam i raves (s/gratinar)</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form.,)</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa (s/form.,)</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita de temporada (no maduixes)</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p>	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita permesa sense pell</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita permesa sense pell</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita permesa sense pell</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita permesa sense pell</p>
	<p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p>	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita permesa sense pell</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita permesa sense pell</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita permesa sense pell</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>
<p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p>	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita permesa sense pell</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita permesa sense pell</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita permesa sense pell</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita permesa sense pell</p>
<p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p>	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita permesa sense pell</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc Fruita permesa sense pell</p>		
<p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p>					
<p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p>					
<p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p>					
<p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p>					
<p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p>					
<p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>					



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> <p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p> <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> <p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p> <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> <p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p> <p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p> <p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llom a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre a l'andalusa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Gall dindi al forn amb patata panadera i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>			



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form.,) Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades Gall dindi planxa amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs Llom a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida Pizza de pernil dolç (s/form.) enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolo. de llenties (s/form.) Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga Gall dindi planxa amb enciam i raves Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats Pollastre a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega (s/form.,) Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa Gall dindi al forn amb patata panadera i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>30 Llenties estofades Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> <p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p> <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> <p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p> <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> <p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p> <p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p> <p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de pat., i ceba (ou ben cuit) i enciam i remol., logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de pat., i ceba (ou ben cuit) i enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous (ou ben cuit) amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>	
<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc Fruita de temporada</p>			



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> <p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p> <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> <p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p> <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> <p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p> <p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p> <p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>			



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis (s/g) a la napolitana (s/form..) Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Patates estofades Gall dindi planxa amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs Llom a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida Pizza (s/g) de pernil dolç, enciam i pastga., Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus (s/g) Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form..) Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella (s/g) a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga Gall dindi planxa amb enciam i raves Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons (s/g) guisats Pollastre a l'andalusa (s/g) amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons (s/g) amb oli i alf., (s/form..) Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor Fideuada (s/g) de verdures i llegum Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa (s/form..) Gall dindi al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Patates estofades Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures Estofat de porc (s/g) Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/form..)</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>9 Crema de carbassó (s/ceba) (s/form..)</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>10 Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i raves</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciams variats</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi planxa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>16 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb daus de llom, i orenga (s/form..)</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Pollastre saltat amb carbassó</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciams variats</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>22 Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>23 Arròs saltat amb xampinyons (s/ceba-pstga..)</p> <p>Ous amb enciam i raves</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>24 Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form..)</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciams variats</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>29 Tallarines amb oli i alfàbrega (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i enciam</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>30 Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>31 Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa</p> <p>logurt sense lactosa</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis amb oli i alfàbrega</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita permesa</p>	<p>9 Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita permesa</p>	<p>10 Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i raves logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciams variats Fruita permesa</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi planxa amb enciam i cogombre Fruita permesa</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Llom planxa amb enciams variats Fruita permesa</p>	<p>16 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita permesa</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb daus de llom, orenga i formatge Fruita permesa</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Pollastre saltat amb carbassó Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita permesa</p>
	<p>22 Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb enciam i cogombre Fruita permesa</p>	<p>23 Arròs saltat amb xampinyons (s/ceba-pstga.)</p> <p>Ous amb enciam i raves Fruita permesa</p>	<p>24 Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciams variats logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita permesa</p>	<p>26 Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciams variats Fruita permesa</p>
	<p>29 Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i enciam logurt natural</p>	<p>30 Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita permesa</p>	<p>31 Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Llom planxa amb xampinyons planxa Fruita permesa</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre (halal) rostit, herbes provençals, enciam i tom., Fruita de temporada</p>	<p>10 Lenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs (brou vegetal)</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus (brou vegetal)</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) enciam i vinag., taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (halal) Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi (halal) marinats, enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Lenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre (halal) amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de cigrons Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs (brou vegetal)</p> <p>Falafels amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus (brou vegetal)</p> <p>Tofu a la milanesa amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de verdures</p> <p>Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Croquetes de verdures amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Amanida de llegum</p> <p>Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Crema de pastanaga</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Falafels amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Tofu al forn amb patata panadera i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Seità milanesa amb salsa de mel i mostassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form.,)</p> <p>Gall dindi arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Estofat de cigrons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Gall dindi planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llom a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç (s/form.) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolo. de llenties (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de gall dindi (s/al·lèrg.)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Gall dindi arreb. (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Gall dindi planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Crema de pastanaga</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Gall dindi al forn amb patata panadera i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb verdures</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>			



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Lenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Lenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de cigrons Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Estofat de cigrons Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de verdures Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç marinat amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de cigrons Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis (s/g) a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Patates estofades</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana (s/g) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza (s/g) de pernil dolç (s/form..) enciam i pasta.,</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella (s/g) a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa (s/g) amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p>25 Macarrons (s/g) a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada (s/g) de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines (s/g) amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Patates estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form..) Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt sense lactosa i sense sucre</p>	<p>11 Sopa d'arròs Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida Pizza de pernil dolç (s/form.) enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolo. de llenties (s/form.) Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) logurt sense lactosa i sense sucre</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga Ous durs amb enciam i raves Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa i sense sucre</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega (s/form..) Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa (s/form..) Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt sense lactosa i sense sucre</p>	<p>30 Llenties estofades Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form..) Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt sense lactosa</p>	<p>11 Sopa d'arròs Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida Pizza de pernil dolç (s/form.) enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolo. de llenties (s/form.) Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga Ous durs amb enciam i raves Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt sense lactosa</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega (s/form..) Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa (s/form..) Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt sense lactosa</p>	<p>30 Llenties estofades Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Patates estofades</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Patates guisades</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli d'alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Patates estofades</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana (s/form.,) Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades Gall dindi planxa amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs Llenguadina romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tom., Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.,) Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf Kebab de pollastre (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga Gall dindi planxa amb enciam i raves Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara (s/form.,) Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa (s/form.,) Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Llenties estofades Fingers de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures Estofat de porc Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Lenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de verdures amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de col</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
	<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p>25 Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>
	<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Lenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de cigrons Fruita de temporada</p>		



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> <p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p> <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> <p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p> <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> <p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p> <p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p> <p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>	<p>8 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassa amb crostons</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i patates fregides Fruita de temporada</p>	<p>10 Lenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural</p>	<p>11 Sopa d'arròs</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>12 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
	<p>15 Sopa de fideus</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>18 MENÚ DE TURQUIA Arròs Pilaf</p> <p>Kebab de pollastre Pastís Turc</p>	<p>19 Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>22 Crema de carbassó</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>23 Arròs xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Ous amb beixamel i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>24 Cigrons guisats</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb enciams variats logurt natural</p>	<p>25 Macarrons a la carbonara</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>26 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc Fruita de temporada</p>	
<p>29 Tallarines amb toc de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera i amanida del temps logurt natural</p>	<p>30 Lenties estofades</p> <p>Fingers de pollastre amb salsa de mel i mostassa Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc Fruita de temporada</p>			



En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà de perni dolç	Fruita de temporada	Entrepà de gall dindi	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Torrades amb formatget	Entrepà de gall dindi	Entrepà de perni dolç	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà de perni dolç	logurt natural	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà de gall dindi	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà de perni dolç	Fruita de temporada	Entrepà de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Torrades amb formatget	Entrepà de llonganissa	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà de perni dolç	Fruita de temporada	Entrepà de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Torrades amb formatget	Entrepà de llonganissa	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà de pernil salat	logurt natural	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	logurt natural	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p>          	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil dolç	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt sense lactosa	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	logurt sense lactosa
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	logurt sense lactosa	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
	29	30	31		
	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	logurt sense lactosa		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	logurt natural	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	logurt natural	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrrg.) de pernil salat	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	<p>8</p> <p>logurt natural</p>	<p>9</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)</p>	<p>10</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat</p>	<p>12</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)</p>	<p>16</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)</p>	<p>17</p> <p>Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)</p>	<p>18</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>logurt natural</p>
	<p>22</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat</p>	<p>23</p> <p>logurt natural</p>	<p>24</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)</p>	<p>26</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>29</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)</p>	<p>31</p> <p>logurt natural</p>		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Entrepà de tonyina	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà de tonyina	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Entrepà de tonyina	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà de tonyina	logurt natural	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt sense lactosa	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	logurt sense lactosa
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	logurt sense lactosa	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
	29	30	31		
	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	logurt sense lactosa		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	logurt natural	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de tonyina	Fruita de temporada (mandarina / taronja)
	29	30	31		
	Fruita de temporada (mandarina / taronja)	Entrepà (s/al·lergògens) de pernil salat	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	logurt natural	Entrepà (s/al·lèrg.) de perni dolç (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	logurt natural	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) amb formatget (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	8	9	10	11	12
	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Entrepà (s/al·lèrg.) de tonyina	Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	22	23	24	25	26
	Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Entrepà (s/al·lèrg.) de tonyina	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)	Fruita de temporada		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">           </div> <div style="width: 45%;">          </div> </div>	<p>8</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>9</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil dolç</p>	<p>10</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat</p>	<p>12</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>15</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de tonyina</p>	<p>16</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de llonganissa (s/al·lèrg.)</p>	<p>17</p> <p>Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)</p>	<p>18</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>22</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de pernil salat</p>	<p>23</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>24</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Entrepà (s/al·lèrg.) de tonyina</p>	<p>26</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>29</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Pa (s/al·lèrg.) amb xocolata (s/al·lèrg.)</p>	<p>31</p> <p>logurt sense lactosa</p>		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>El berenar</p>  	8	9	10	11	12
	logurt natural	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Entrepà de tonyina	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	Torrades amb formatget	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	Fruita de temporada	logurt natural
	22	23	24	25	26
	Entrepà de tonyina	logurt natural	Fruita de temporada	Torrades amb formatget	Fruita de temporada
	29	30	31		
	Fruita de temporada	Pa amb xocolata	logurt natural		

Igual que al matí, la idea del berenar és no deixar passar més de 4h entre el dinar i el sopar. El berenar serveix per carregar les piles després de l'esforç, de la tarda. És moment d'aportar energia amb un petit àpat.

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme i contribueix, així, a mantenir la salut i el benestar.

Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les **necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida**.

El menjar, a més a més, és un element d'identificació cultural i per tant és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

És convenient que l'educació alimentària que reben els infants inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.

Conceptes claus en l'alimentació dels infants:

Repartir bé els àpats al llarg del dia

5 o 6 àpats

- Primer esmorzar a casa
- Segon esmorzar a l'escola
- Dinar
- Berenar
- Sopar.

L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:

fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants.



Tenir cura de la varietat:

hi ha molts aliments dins dels grups bàsics (farinacis integrals, fruites, fruita seca, hortalisses, tubercles, llegums, làctics sense ensucrats, carn blanca, peix, ous) i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.

En relació al berenar:

Per tal de proporcionar als infants un menjar de qualitat i promocionar hàbits saludables des de l'escola les recomanacions actuals, ens diuen que **s'ha d'evitar** el consum de sucres senzills o sucres afegits en infants menors de 2 anys, per tal que no s'acostumin al sabor dolç i com a eina en la **prevenció de l'obesitat infantil**.

Cal evitar el consum dels següents aliments:

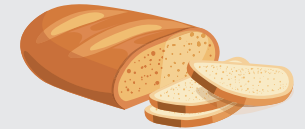
Sucre, mel, melmelada, xocolata ensucrada, cacau en pols amb sucre, mantega, margarina, suc de fruita, batuts ensucrats, iogurts ensucrats i altres postres làctiques ensucrades, (iogurts de gustos, flams, natilles, cremes de xocolata) brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar ensucrats.



Tenint en compte tot el que hem dit la proposta de berenars a l'escola és la següent:

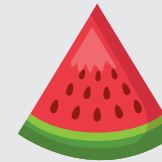
1 o 2 dies

Iogurt natural (sense sucre) + **pa integral**.



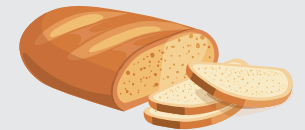
1 o 2 dies

Fruita fresca: fruita de temporada, macedònia de fruites naturals, daus de meló, síndria o plàtan.



1 dia

Pa integral amb xocolata negra 70% cacao, cada 15 dies.



1 dia

Entrepà de formatge o pernil dolç o gall dindi.

