

OCTUBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

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

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

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

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

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral



Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

Fruita variada i iogurt



1
Sopa de galets

Bunyols de bacallà amb amanida del temps
Fruita de temporada

4
Espaguetis amb salsa de pastanaga
Llenguadina andalusa amb amanida del temps
Fruita de temporada

5
Verdura i patata bullida
Cigrons guisats amb comí
Fruita de temporada

6
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps
Fruita de temporada

7
Amanida de l'hort
Estofat de patata i costella
iogurt ecològic

8
Crema de mongetes seques i bròquil
Trita de verdures amb amanida del temps
Fruita de temporada

11 12
FESTA

13
Espirals al pesto
Remenat d'ou amb amanida del temps
iogurt ecològic

14
Trinxat de col i patata
Salmó al forn amb tomàquet i alfàbrega
Fruita de temporada

15
Hummus amb crudités
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita de temporada

18
Verdura tricolor del temps
Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida iogurt ecològic

19
Sopa minestrone amb fideus
Bacallà a la llauna
Fruita de temporada

20
Arròs integral caldós amb bolets
Botifarra al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

21
Crema de porro i nap
Macarrons amb bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

22
Saltat de cigrons amb verdures
Trita francesa amb amanida del temps
Fruita de temporada

25
Amanida de poma i pipes
Llenties amb arròs integral i toc de romaní
Fruita de temporada

26
Crema de carbassa i pastanaga
Mandonguilles a la jardineria
Fruita de temporada

27
Mongetes estofades amb verdures
Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

28
Paella de verdures de temporada
Remenat de bolets i alls tendres amb tomàquet i sèsam iogurt ecològic

29
Espaguetis amb salsa d'espínacs
Pollastre amb castanyes i amanida del temps
Fruita de temporada i panellets