

**OCTUBRE**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
Fideuada de peix fresc  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
Estofat de carn de porc  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
Arròs a la cassola amb magre de porc  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  
iogurt natural

**15**  
Crema de bròquil  
Cigrons guisats amb verdures  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de llenties amb vinagreta  
Pollastre al forn amb daus de patates  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives  
iogurt natural

**2**  
Crema de carbassó  
Llom planxa amb samfaina  
Fruita de temporada

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
Pollastre rostit amb daus de carbassó  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana  
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  
iogurt natural

**23**  
Sopa de fideus  
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats  
iogurt ecològic

**30**  
Crema de porro i moniato  
Pollastre rostit amb patates fregides  
Fruita de temporada i panellets

**3**  
Arròs amb verdures  
Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats  
iogurt natural

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera  
Fruita de temporada

**17**  
Mongeta tendra i patata  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**24**  
Espirals saltades amb verdures  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**31**  
**Festa**

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
Truita de porro i ceba amb enciam i raves  
Fruita de temporada

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'**aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs tres delícies  Brotxeta de gall dindi amb enciams variats Fruita de temporada	2 Sopa de fideus  Trita de formatge amb tomàquet al forn Fruita de temporada	3 Crema de carbassó  Hamburguesa de fèsols amb amanida de pebrot vermell iogurt natural	4 Verdures escalivada  Llenguado en salsa marinera i patata al forn Fruita de temporada
	7 Vichyssoise  Trita de patata i ceba, amb enciams variats Fruita de temporada	8 Sopa de pistons  Lluç amb patata i pastanaga al forn iogurt natural	9 Carbassons farcits de llenties amb arròs  Hamburguesa vegetal amb enciam Fruita de temporada	10 Pèsols saltats amb verdura  Aletes de pollastre adobades amb daus de patata Fruita de temporada	11 Cigrons amb espinacs  Gall dindi arrebossat amb amanida Fruita de temporada
	14 Crema de pastanaga  Trita d'albergínia amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	15 Trinxat de col  Esqueixada de bacallà amb amanida Fruita de temporada	16 Llacets amb tomàquet, formatge i oli d'alfàbrega  Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs  Llom a la planxa amb puré de poma Fruita de temporada	18 Tallarines de carbassó amb beixamel i gratinats  Verat a la planxa amb all i julivert i amanida iogurt natural
	21 Cuscús amb verdura  Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	22 Arròs amb salsa de pastanaga  Remenat d'ou amb alls tendres i gambetes iogurt natural	23 Bledes i patata bullida  Hamburguesa de cigrons a la jardineria Fruita de temporada	24 Crepes vegetals  Sípia amb all i julivert Fruita de temporada	25 Macarrons amb salsa de verdures  Pernilets al forn amb enciam variats Fruita de temporada
	28 Crema de carbassa  Rollets de llenguado al forn amb salsa de bolets Fruita de temporada	29 Graella de verdures  Trita de carbassó i ceba amb tomàquet al forn iogurt natural	30 Espaguetis amb salsa de formatge  Hamburguesa de llenties amb xampinyons planxa Fruita de temporada	<h1>Festa</h1>	

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**

Amanida de l'hort amb vinagreta de poma

Fideuada de peix fresc

Fruita de temporada

**2**

Crema de carbassó

Llom planxa amb samfaina

Fruita de temporada

**3**

Arròs amb verdures

Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats

Iogurt natural

**4**

Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

**7**

Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus

Estofat de carn de porc

Fruita de temporada

**8**

Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)

Truita carbassó (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) i daus de tom.,

Iogurt natural

**9**

Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó

Fruita de temporada

**10**

Arròs amb salsa de tomàquet

Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,

Fruita de temporada

**11**

Crema de verdures d'aprofitament

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives

Fruita de temporada

**14**

Amanida d'arròs amb vinagreta

Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all

Fruita de temporada

**15**

Crema de bròquil

Cigrons guisats amb verdures

Fruita de temporada

**16**

Espaguetis italiana (s/form..)

Truita bolets (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) enciam i cogombre

Iogurt natural

**17**

Mongeta tendra i patata

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

**18**

Crema de pastanaga

Mandonguilles de vedella a la jardineria

Fruita de temporada

**21**

Verdura tricolor amb oli d'all i julivert

Arròs a la cassola amb magre de porc

Fruita de temporada

**22**

Amanida de llenties amb vinagreta

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates

Fruita de temporada

**23**

Sopa de fideus

Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats

Iogurt ecològic

**24**

Espirals saltades amb verdures (s/form..)

Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

**25**

Arròs tres delícies de verdures

Truita de porro (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) enciam i raves

Fruita de temporada

**28**

Macarrons a la napolitana (s/form..)

Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats

Fruita de temporada

**29**

Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives

Iogurt natural

**30**

Crema de porro i moniato

Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

**31**

**Festa**

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de peix fresc  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Llom planxa amb samfaina  Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats  Iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)  Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert  Iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..)  Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre  Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles de vedella a la jardineria  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb magre de porc  Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta  Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats  Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Lluç planxa amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..)  Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives  Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (s/al·lèrg.)  Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	<h1>Festa</h1>	

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de peix fresc  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Llom planxa amb samfaina  Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats  Iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)  Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert  Iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..)  Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre  Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles de vedella a la jardineria  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb magre de porc  Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta  Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats  Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Lluç planxa amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..)  Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives  Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (s/al·lèrg.)  Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	<h1>Festa</h1>	

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 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.

**OCTUBRE**

**Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.**

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
  
Fideuada de peix fresc  
  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus  
  
Estofat de carn de porc  
  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
  
Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all  
  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
  
Arròs a la cassola amb magre de porc  
  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana (s/form..)  
  
Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats  
  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)  
  
Truita de carbassó (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert  
  
Iogurt de soja

**15**  
Crema de bròquil  
  
Cigrons guisats amb verdures  
  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de lleties amb vinagreta  
  
Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates  
  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
  
Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives  
  
Iogurt de soja

**2**  
Crema de carbassó  
  
Llom planxa amb samfaina  
  
Fruita de temporada

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
  
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó  
  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana (s/form..)  
  
Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre  
  
Iogurt de soja

**23**  
Sopa de fideus  
  
Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats  
  
Iogurt de soja

**30**  
Crema de porro i moniato  
  
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat. freg. (s/al·lèrg.)  
  
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

**3**  
Arròs amb verdures  
  
Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats  
  
Iogurt de soja

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
  
Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,  
  
Fruita de temporada

**17**  
Mongeta tendra i patata  
  
Llenties estofades amb arròs  
  
Fruita de temporada

**24**  
Espirals saltades amb verdures (s/form..)  
  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
  
Fruita de temporada

**31**  
  
**Festa**

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)  
  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (s/form..)  
  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves  
  
Fruita de temporada

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 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.

**OCTUBRE**

**Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.**

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de 3.000 menús amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.**

**2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.**

**3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer PMA (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.**

**4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CIN5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.**

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Bròquil i patata bullida

Lluç planxa amb enciam i raves  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**7**  
Arròs saltat amb carbassó

Llom planxa amb enciams variats  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**14**  
Arròs amb oli i orenga

Lluç al forn sobre llit de carbassó (s/oli d'alls)  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**21**  
Mongeta tendra i patata

Arròs blanc amb daus de carn magre de porc  
iogurt natural sense sucre

**28**  
Macarrons (p.ref) (p.ref) amb salsa de tomàquet natural

Gall dindi al forn amb enciams variats  
iogurt natural sense sucre

**8**  
Espirals (p.ref) amb oli i orenga

Truita de carbassó (s/ceba) amb enciam i olives  
iogurt natural sense sucre

**15**  
Crema de bròquil (s/ceba)

Gall dindi al forn amb enciam i cogombre  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**22**  
Amanida de lleties (lleties bullides amb oli d'oliva)

Pollastre al forn amb daus de patates  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., i oli d'alf., fresca

Lluç al forn amb enciam i olives  
iogurt natural sense sucre

**2**  
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**9**  
Amanida patata (patata, tom., orenga i oli)

Pollastre al forn amb daus de carbassó  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**16**  
Espaguetis (p.ref) amb salsa de tomàquet natural

Truita de bolets (s/ceba) amb enciam i cogombre  
iogurt natural sense sucre

**23**  
Sopa de fideus

Bacallà forn amb enciams variats  
iogurt natural sense sucre

**30**  
Crema de bròquil

Pollastre rostit amb patates fregides  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**3**  
Arròs amb oli i alf., fresca

Pollastre al forn amb enciams variats  
iogurt natural sense sucre

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet natural

Maires fresques a l'andalusa amb enciam i cogombre  
iogurt natural sense sucre

**17**  
Mongeta tendra i patata

Pollastre planxa amb arròs pilaf  
iogurt natural sense sucre

**24**  
Espirals (p.ref) amb oli i alf., fresca

Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet natural  
iogurt natural sense sucre

**31**

**Festa**

**4**  
Amanida de pasta (p.ref) (pasta, amb tomàquet i alf.,)

Gall dindi planxa amb enciam i raves  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**11**  
Crema d'espinacs

Gall dindi al forn amb enciams variats  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**18**  
Crema de carbassó

Mandonguilles de vedella amb xampinyons planxa  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

**25**  
Arròs saltat amb carbassó

Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i cogombre  
F. (taronja, mandarina, préssec, plàtan, síndria, meló)

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
  
Fideuada de verdures i llegum  
  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
  
Estofat de verdures i llegum  
  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
  
Hamburguesa vegetal sobre llit de carbassó i oli d'all  
  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
  
Arròs a la cassola amb verdures i llegum  
  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  
  
iogurt natural

**15**  
Crema de bròquil  
  
Cigrons guisats amb verdures  
  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de lleties amb vinagreta  
  
Pollastre (halal) al forn amb daus de patates  
  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
  
Remenat d'ou amb bolets i enciam i olives  
  
iogurt natural

**2**  
Crema de carbassó  
  
Hamburguesa vegetal amb samfaina  
  
Fruita de temporada

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
  
Pollastre (halal) rostit amb daus de carbassó  
  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana  
  
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  
  
iogurt natural

**23**  
Sopa de fideus  
  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
  
iogurt ecològic

**30**  
Crema de porro i moniato  
  
Pollastre (halal) rostit amb pat., fregides  
  
Fruita de temporada i panellets

**3**  
Arròs amb verdures  
  
Pollastre (halal) rostit, herbes provençals i enciams  
  
iogurt natural

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
  
Falafels amb amanida i vinag., de pera  
  
Fruita de temporada

**17**  
Mongeta tendra i patata  
  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
  
Fruita de temporada

**24**  
Espirals saltades amb verdures  
  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
  
Fruita de temporada

**31**  
  
**Festa**

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta  
  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  
  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
  
Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera  
  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Truita de porro i ceba amb enciam i raves  
  
Fruita de temporada

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 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.



**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
  
Fideuada de peix fresc  
  
Fruita de temporada

**2**  
Crema de carbassó  
  
Hamburguesa vegetal amb samfaina  
  
Fruita de temporada

**3**  
Arròs amb verdures  
  
Pollastre (halal) rostit, herbes provençals i enciams  
  
Iogurt natural

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta  
  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
  
Estofat de verdures i llegum  
  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  
  
Iogurt natural

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
  
Pollastre (halal) rostit amb daus de carbassó  
  
Fruita de temporada

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
  
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera  
  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  
  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
  
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  
  
Fruita de temporada

**15**  
Crema de bròquil  
  
Cigrons guisats amb verdures  
  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana  
  
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  
  
Iogurt natural

**17**  
Mongeta tendra i patata  
  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
  
Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera  
  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
  
Arròs a la cassola amb verdures i llegum  
  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de llenties amb vinagreta  
  
Pollastre (halal) al forn amb daus de patates  
  
Fruita de temporada

**23**  
Sopa de fideus  
  
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats  
  
Iogurt ecològic

**24**  
Espirals saltades amb verdures  
  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Truita de porro i ceba amb enciam i raves  
  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
  
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives  
  
Iogurt natural

**30**  
Crema de porro i moniato  
  
Pollastre (halal) rostit amb pat., fregides  
  
Fruita de temporada i panellets

**31**  
  
**Festa**

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de verdures i llegum  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Hamburguesa vegetal amb samfaina  Fruita de temporada	3 Amanida de llegum  Arròs amb verdures  Iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús amb verdures de temporada a daus  Estofat de verdures i llegum  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques amb torrades  Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  Iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Llenties estofades amb verdures  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Falafels amb amanida i vinag., de pera  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Hamburguesa vegetal sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana  Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs i toc de comí  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles vegetals a la jardinera  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb verdures i llegum  Fruita de temporada	22 Crema de carbassa  Llenties estofades amb verdures i arròs  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Truita de porro i ceba amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana  Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Remenat d'ou amb bolets i enciam i olives  Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato  Hamburguesa vegetal amb pat., fregides  Fruita de temporada i panellets	<h1>Festa</h1>	

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
Fideuada de peix fresc  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
Estofat de carn de porc  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
Arròs a la cassola amb magre de porc  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  
iogurt natural

**15**  
Crema de bròquil  
Cigrons guisats amb verdures  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de lleties amb vinagreta  
Maires fresques al forn amb daus de patates  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives  
iogurt natural

**2**  
Crema de carbassó  
Llom planxa amb samfaina  
Fruita de temporada

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
Bacallà rostit amb daus de carbassó  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana  
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  
iogurt natural

**23**  
Sopa de fideus  
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats  
iogurt ecològic

**30**  
Crema de porro i moniato  
Hamburguesa vegetal amb pat., fregides  
Fruita de temporada i panellets

**3**  
Amanida de llegum  
Arròs amb verdures  
iogurt natural

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera  
Fruita de temporada

**17**  
Mongeta tendra i patata  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**24**  
Espirals saltades amb verdures  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**31**  
**Festa**

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
Truita de porro i ceba amb enciam i raves  
Fruita de temporada

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
  
Fideuada de peix fresc  
  
Fruita de temporada

**2**  
Crema de carbassó  
  
Llom planxa amb samfaina  
  
Fruita de temporada

**3**  
Arròs amb verdures  
  
Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats  
  
Iogurt natural

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta  
  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
  
Estofat de carn de porc  
  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  
  
Iogurt natural

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
  
Pollastre rostit amb daus de carbassó  
  
Fruita de temporada

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
  
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera  
  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  
  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
  
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  
  
Fruita de temporada

**15**  
Crema de bròquil  
  
Cigrons guisats amb verdures  
  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana  
  
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  
  
Iogurt natural

**17**  
Mongeta tendra i patata  
  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
  
Mandonguilles vegetals a la jardineria  
  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
  
Arròs a la cassola amb magre de porc  
  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de llenties amb vinagreta  
  
Pollastre al forn amb daus de patates  
  
Fruita de temporada

**23**  
Sopa de fideus  
  
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats  
  
Iogurt ecològic

**24**  
Espirals saltades amb verdures  
  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
  
Truita de porro i ceba amb enciam i raves  
  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
  
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives  
  
Iogurt natural

**30**  
Crema de porro i moniato  
  
Pollastre rostit amb pat., fregides  
  
Fruita de temporada i panellets

**31**  
**Festa**

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**  
Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  
Fideuada de peix fresc  
Fruita de temporada

**2**  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal amb samfaina  
Fruita de temporada

**3**  
Amanida de llegum  
Arròs amb verdures  
Iogurt natural

**4**  
Amanida de pasta integral amb vinagreta  
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  
Fruita de temporada

**7**  
Cuscús amb verdures de temporada a daus  
Estofat de verdures i llegum  
Fruita de temporada

**8**  
Hummus de mongetes seques amb torrades  
Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  
Iogurt natural

**9**  
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  
Bacallà rostit amb daus de carbassó  
Fruita de temporada

**10**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera  
Fruita de temporada

**11**  
Crema de verdures d'aprofitament  
Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  
Fruita de temporada

**14**  
Amanida d'arròs amb vinagreta  
Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  
Fruita de temporada

**15**  
Crema de bròquil  
Cigrons guisats amb verdures  
Fruita de temporada

**16**  
Espaguetis italiana  
Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  
Iogurt natural

**17**  
Mongeta tendra i patata  
Llenties estofades amb arròs i toc de comí  
Fruita de temporada

**18**  
Crema de pastanaga  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita de temporada

**21**  
Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  
Arròs a la cassola amb verdures i llegum  
Fruita de temporada

**22**  
Amanida de llenties amb vinagreta  
Maires fresques al forn amb daus de patates  
Fruita de temporada

**23**  
Sopa de fideus  
Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats  
Iogurt ecològic

**24**  
Espirals saltades amb verdures  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

**25**  
Arròs tres delícies de verdures  
Truita de porro i ceba amb enciam i raves  
Fruita de temporada

**28**  
Macarrons a la napolitana  
Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  
Fruita de temporada

**29**  
Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  
Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives  
Iogurt natural

**30**  
Crema de porro i moniato  
Hamburguesa vegetal amb pat., fregides  
Fruita de temporada i panellets

**31**  
**Festa**

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 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.

**OCTUBRE**

**Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.**

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada (pasta s/g) de peix fresc  Fruita de temporada	<b>2</b> Crema de carbassó  Llom planxa amb samfaina  Fruita de temporada	<b>3</b> Arròs amb verdures  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) i enciams variats  Iogurt natural	<b>4</b> Amanida de pasta (s/g) integral amb vinagreta  Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	<b>7</b> Arròs amb verdures de temporada a daus  Estofat de carn de porc (s/g)  Fruita de temporada	<b>8</b> Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)  Truita de carbassó (s/al·lèrg.), daus de tom., all i julivert  Iogurt natural	<b>9</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó  Fruita de temporada	<b>10</b> Arròs amb salsa de tomàquet  Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida i vinag., Fruita de temporada	<b>11</b> Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolo., vegetal (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada
	<b>14</b> Amanida d'arròs amb vinagreta  Lluc al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	<b>15</b> Crema de bròquil  Cigrons (s/g) guisats amb verdures  Fruita de temporada	<b>16</b> Espaguetis (s/g) italiana  Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre  Iogurt natural	<b>17</b> Mongeta tendra i patata  Llenties (s/g) estofades amb arròs  Fruita de temporada	<b>18</b> Crema de pastanaga  Mandonguilles de vedella a la jardineria (s/g)  Fruita de temporada
	<b>21</b> Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb magre de porc  Fruita de temporada	<b>22</b> Amanida de llenties (s/g) amb vinagreta  Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates  Fruita de temporada	<b>23</b> Sopa de fideus (s/g)  Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats  Iogurt ecològic	<b>24</b> Pasta (s/g) saltada amb verdures  Mandonguilles vegetals (s/g) amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	<b>25</b> Arròs tres delícies de verdures  Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves  Fruita de temporada
	<b>28</b> Macarrons (s/g) a la napolitana  Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  Fruita de temporada	<b>29</b> Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Lluc al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives  Iogurt natural	<b>30</b> Crema de porro i moniato  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., freg. (s/al·lèrg.)  Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	<h1>Festa</h1>	

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de peix fresc  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Llom planxa amb samfaina  Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats  Iogurt sense lactosa	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)  Truita de carbassó (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert  Iogurt sense lactosa	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (s/form..)  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..)  Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre  Iogurt sense lactosa	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb magre de porc  Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta  Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats  Iogurt sense lactosa	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..)  Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives  Iogurt sense lactosa	30 Crema de porro i moniato  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)  Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	<h1>Festa</h1>	

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 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.

**OCTUBRE**

**Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.**

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'**aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de peix fresc  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Llom planxa amb samfaina  Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb enciams variats  Iogurt de soja	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta (s/form..)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús (s/al·lèrg.) amb verdures de temporada a daus  Estofat de carn de porc  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.)  Truita de carbassó (s/al·lèrg.) amb daus de tom., all i julivert  Iogurt de soja	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb daus de carbassó  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) amanida i vinag.,  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives (s/form..)  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Lluç al forn (s/al·lèrg.) sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana (s/form..)  Truita de bolets (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre  Iogurt de soja	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb magre de porc  Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta  Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Bacallà forn (s/al·lèrg.) amb all i julivert i enciams variats  Iogurt de soja	24 Espirals saltades amb verdures (s/form..)  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Truita de porro i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana (s/form..)  Falafels (s/salsa de iogurt) i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb saltat de porro, enciam i olives  Iogurt de soja	30 Crema de porro i moniato  Pollastre rostit (s/al·lèrg.) amb pat., fregides (s/al·lèrg.)  Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	<b>Festa</b>	

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 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.



**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

**1)** Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, l'**aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de peix fresc  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Gall dindi planxa amb samfaina  Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures  Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats  Iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús amb verdures de temporada a daus  Estofat de verdures i llegum  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques amb torrades  Truita de carbassó i ceba amb daus de tomàquet, all i julivert  Iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Pollastre rostit amb daus de carbassó  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Maires fresques a l'andalusa amb amanida i vinag., de pera  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana  Truita de bolets i ceba amb enciam i cogombre  Iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs i toc de comí  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles de vedella a la jardinera  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb verdures i llegum  Fruita de temporada	22 Amanida de llenties amb vinagreta  Pollastre al forn amb daus de patates  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Bacallà forn amb all i julivert i enciams variats  Iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Truita de porro i ceba amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana  Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i olives  Iogurt natural	30 Crema de porro i moniato  Pollastre rostit amb patates fregides  Fruita de temporada i panellets	<h1>Festa</h1>	

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 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.

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:

1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

2) Projectes com el iogurt **residu zero**, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.

3) El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lergògens i també amb envasos residu zero.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Amanida de l'hort amb vinagreta de poma  Fideuada de verdures i llegum  Fruita de temporada	2 Crema de carbassó  Hamburguesa vegetal amb samfaina  Fruita de temporada	3 Amanida de llegum  Arròs amb verdures  iogurt natural	4 Amanida de pasta integral amb vinagreta  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada  Fruita de temporada
	7 Cuscús amb verdures de temporada a daus  Estofat de verdures i llegum  Fruita de temporada	8 Hummus de mongetes seques amb torrades  Truita de farina de cigró amb daus de tom., all i julivert  iogurt natural	9 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Llenties estofades amb verdures  Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet  Falafels amb amanida i vinag., de pera  Fruita de temporada	11 Crema de verdures d'aprofitament  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives  Fruita de temporada
	14 Amanida d'arròs amb vinagreta  Hamburguesa vegetal sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada	15 Crema de bròquil  Cigrons guisats amb verdures  Fruita de temporada	16 Espaguetis italiana  Truita de farina de cigró amb enciam i cogombre  iogurt natural	17 Mongeta tendra i patata  Llenties estofades amb arròs i toc de comí  Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga  Mandonguilles vegetals a la jardinera  Fruita de temporada
	21 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert  Arròs a la cassola amb verdures i llegum  Fruita de temporada	22 Crema de carbassa  Llenties estofades amb verdures i arròs  Fruita de temporada	23 Sopa de fideus  Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  iogurt ecològic	24 Espirals saltades amb verdures  Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  Fruita de temporada	25 Arròs tres delícies de verdures  Truita de farina de cigró amb enciam i raves  Fruita de temporada
	28 Macarrons a la napolitana  Falafels amb salsa de iogurt i enciams variats  Fruita de temporada	29 Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf., fresca  Truita de farina de cigró i enciam i olives  iogurt natural	30 Crema de porro i moniato  Hamburguesa vegetal amb pat., fregides  Fruita de temporada i panellets	<h1>Festa</h1>	

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 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**