

MENJADORS COL·LECTIUS S.A.

QUAN MENJAR ÉS UN PLAER





Isidre Amorós Viltalta
Administrador Gerent
Telf: 639 179 802

C/ Minería 14 - 16 2n 4t
08038 Barcelona

info@menjadorscollectius.com
www.menjadorscollectius.com

Índex



LA NOSTRA EMPRESA

Menjadors Col·lectius S.A.....	02
Trajectòria i Valors	04
Relació de clients	05 - 06

EL NOSTRE SEGELL07 - 08

Objectius.....	09-10
Equip humà	11
Comunicació.....	12
Implantació del projecte.....	13 - 14

PROJECTE DE GESTIÓ DE LA CUINA

La nostra cuina	18
Control de qualitat de matèries primeres	19
Proveïdors de proximitat.....	20
Higiene i seguretat alimentària.....	21
Funcionament de les cuines.....	23 - 24
Cuina in situ	26

ALIMENTACIÓ

El gran plaer de menjar	30
Els nostres menús	31
Principis generals per l'elaboració de menús.....	31
Varietat, control i equilibri nutricional	34
Recomanacions alimentaries.....	35
Disseny i elaboració dels menús	37
Tècniques culinàries	37
Alimentació ecològica	37
Dies i menús especials	39 - 40
Taula de racions recomanades diàries	42

PROJECTE DE GESTIÓ INTEGRAL DEL TEMPS DEL MIGDIA

El menjador escolar: Punt de partida	45-46
El temps del migdia: Plantejament educatiu	47-58
Avaluació	59
Model de tallers i activitats	60

MENÚS	65-101
ANNEX: Reconeixement dels clients	102 - 104

Menjadors Col·lectius, S.A

Qui som

*Menjadors Col·lectius S.A, és una empresa catalana especialitzada en la gestió de serveis de menjadors escolars amb més de 30 anys d'experiència. Durant aquests temps hem donat servei a un gran nombre de clients, demostrant **professionalitat, qualitat, atenció personalitzada, compromís i confiança**.*

*Som una empresa dedicada a la restauració col·lectiva, oferint un servei de **cuina in situ**, tan a menjadors escolars, com a jardins d'infància, empreses, residències de gent gran..*

*La nostra empresa compta amb un llarg recorregut que ens ha fet adquirir el més alt nivell en **qualitat culinària, saviesa en el procés de selecció de matèries primeres i una eficient coordinació**. Però, del què ens sentim més orgullosos és de **la nostra filosofia d'atenció al client**, que ens ha acompanyat des dels inicis. Ja siguin els cuiners, els monitors, els auxiliars de cuina, els supervisors, el cap de compres, el responsable de zona, tots, posem tot el nostre entusiasme i esforç perquè els nostres clients es sentin en confiança.*

*La nostra cura per supervisar i coordinar personalment el treball, juntament, amb l'elecció dels millors productes i matèries primeres, han aconseguit que **els nostres clients estiguin satisfets i ens reconeixin per la qualitat del nostre servei diari**.*

Amb Menjadors Col·lectius S.A. assegurant que tot marxa de la millor manera possible, els nostres clients poden dedicar tot el seu temps a les seves prioritats educatives i pedagògiques.

Isidre Amorós
Fundador



Isidre Amorós, 20 anys

Trajectòria i Valors

La nostra empresa es va fundar l'any 1989 pel Sr. Isidre Amorós, professional de l'hostaleria des de fa 50 anys. Enguany, continua sent una empresa familiar que manté els valors que sempre van formar part de la pràctica del nostre fundador.

La Qualitat, ens guia dia a dia i ens impulsa a estar sempre a l'avantguarda dels canvis i millores en tots els àmbits, ja sigui

- en les tècniques d'elaboració,
- en les matèries primeres,
- en la formació del personal,
- en la higiene i seguretat alimentària,
- o en el manteniment de les nostres cuines.

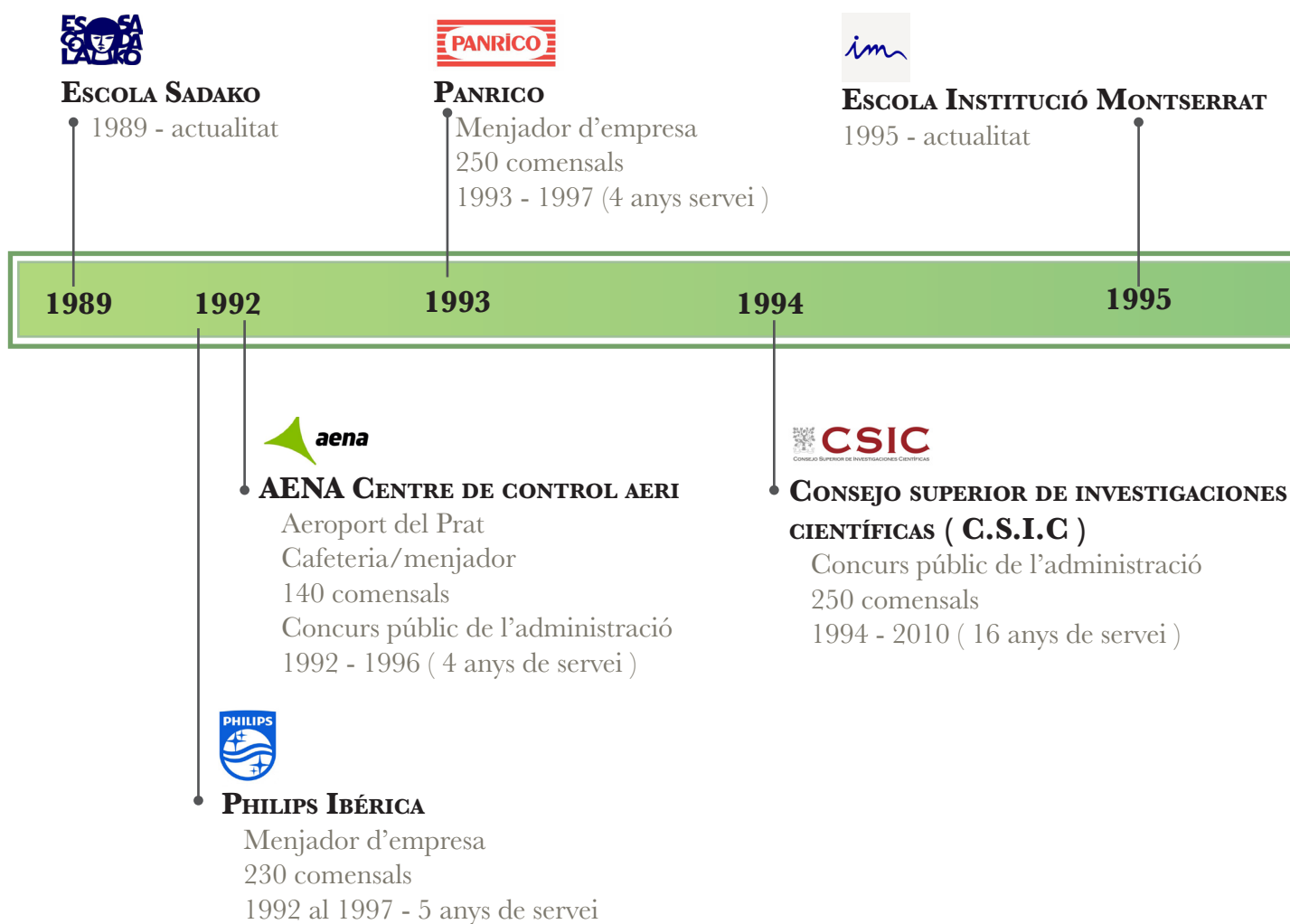
La Proximitat, l'entenem com una actitud que ens agrada mantenir amb totes les persones. Aquesta filosofia ens acompanya en tot moment en el tracte que tenim cap els nostres clients, als qui atenem amb la màxima **immediatesa i prioritat**.

El Compromís, volem que els nostres clients no s'hagin de preocupar de si estan rebent el servei que van contractar: ho poden donar per fet. La relació amb nosaltres sempre estarà basada en la **confiança i l'enteniment**.

La Passió que tenim per la cuina, ho portem al cor. Ens agrada veure com els infants i adolescents gaudeixen amb el seu dinar i no deixen res als plats, és la millor recompensa de la feina ben feta. Ens motiva el fet d'estar alimentant saludablement el futur de la nostra societat.

Durant la nostra trajectòria hem après allò que és més important pels nostres clients, **coneixem les necessitats i tenim les solucions**.

Relació de clients





POLIESPORTIU DE LA UPC

Universitat Politècnica de Catalunya
Cafeteria
2004 - 2010 (6 anys de servei)

BLAT I CAFÈ

Forn de pa i degustació
2004 - 2009 (5 anys de servei)

1998

COFFEENEXUS S.L.

RESTAURANT COFFEENEXUS
180 comensals
1998 - 2015 (17 anys de servei)

2004



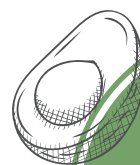
LLAR D'INFANTS, EL TRICICLE

110 comensals
2004 - 2008 (4 anys de servei)

2010

2014

2018



**Matèries
primeres
ecològiques**

**Berenar pels
nens/as de
P-3, P-4 i P-5**



**Segona opció
en el menú dels
alumnes de l'ESO**



**Menús
adaptats**



**Productes de
proximitat i
de temporada**



**Cuina casolana,
elaboració pròpia in situ,
sense precuinats**

**Recomanacions
dietètiques pel
sopar**

ET DONEM



**Manteniment
de maquinària
de cuina**

**Aportació dels
estris de cuina i
menjador**

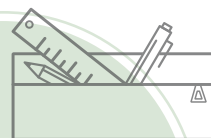


**Disposició
per finançar reformes
de cuina/menjador
i col·laborar en alguna
partida**



TOT AIXÒ I MÉS

**Programa educatiu de
monitors exclusiu**



**Pòlissa de
Responsabilitat
Civil**



**Prioritat i
comunicació
constant**



**Aperitiu / Dinar de
final de curs pels
professors**

Objectius

1. ESTABLIR LA FILOSOFIA DEL MENJADOR

El primer que fem abans d'iniciar els nostres serveis a una determinada escola, és fer un gran esforç d'adaptació a la seva manera d'entendre el servei. Intentem captar quina és la seva sensibilitat en cada una de les àrees que formen el projecte educatiu i alimentari del menjador, quin és el seu tarannà i quins elements organitzatius són fonamentals pel bon desenvolupament del servei de migdia.

2. MILLORAR L'ESPAI DEL MIGDIA

A partir d'aquest moment, mirem d'aportar la nostra experiència, el nostre coneixement, els nostres recursos i, el més important, el nostre entusiasme per tal d'anar millorant l'espai de migdia.

L'espai de migdia és un moment per a la correcta alimentació. Pensem que aquesta ha de ser:

- Equilibrada nutricionalment
- Variada, tant en els ingredients com en la tècnica d'elaboració
- Atractiva, que els infants gaudeixin del plaer de menjar

3. INCORPORAR LA DIETA MEDITERRÀNIA I ECOLÒGICA

El nostre projecte alimentari es basa en la cuina mediterrània i ecològica, potenciant aliments com l'oli d'oliva, els fruits secs, la mel, els peixos, la pasta, la fruita, les carns, les verdures i els cereals, perquè sabem que és la dieta més saludable. A Menjadors Col·lectius S.A, elaborem uns menús fonamentats en les receptes de la cuina tradicional. Una cuina acurada que combina amb saviesa la gran varietat d'aliments que ens ofereix la Mediterrània.

4. EDUCAR EL GUST

El gust s'educa, forma part de la nostra cultura.

A les nostres cuines, treballem per donar a conèixer als infants els aliments de la terra, el seu sabor, la seva olor, els seus colors i les seves tradicions . Els nostres infants han de ser educats en el gust i la sostenibilitat:

- Utilitzant matèries primeres.
- Fent servir tècniques culinàries que mantinguin les propietats sensorials i nutricionals dels plats.
- Equilibrant el contingut nutricional dels menús.
- Promovent la cuina tradicional mediterrània.
- Fomentant l'alimentació ecològica i el respecte pel medi ambient.

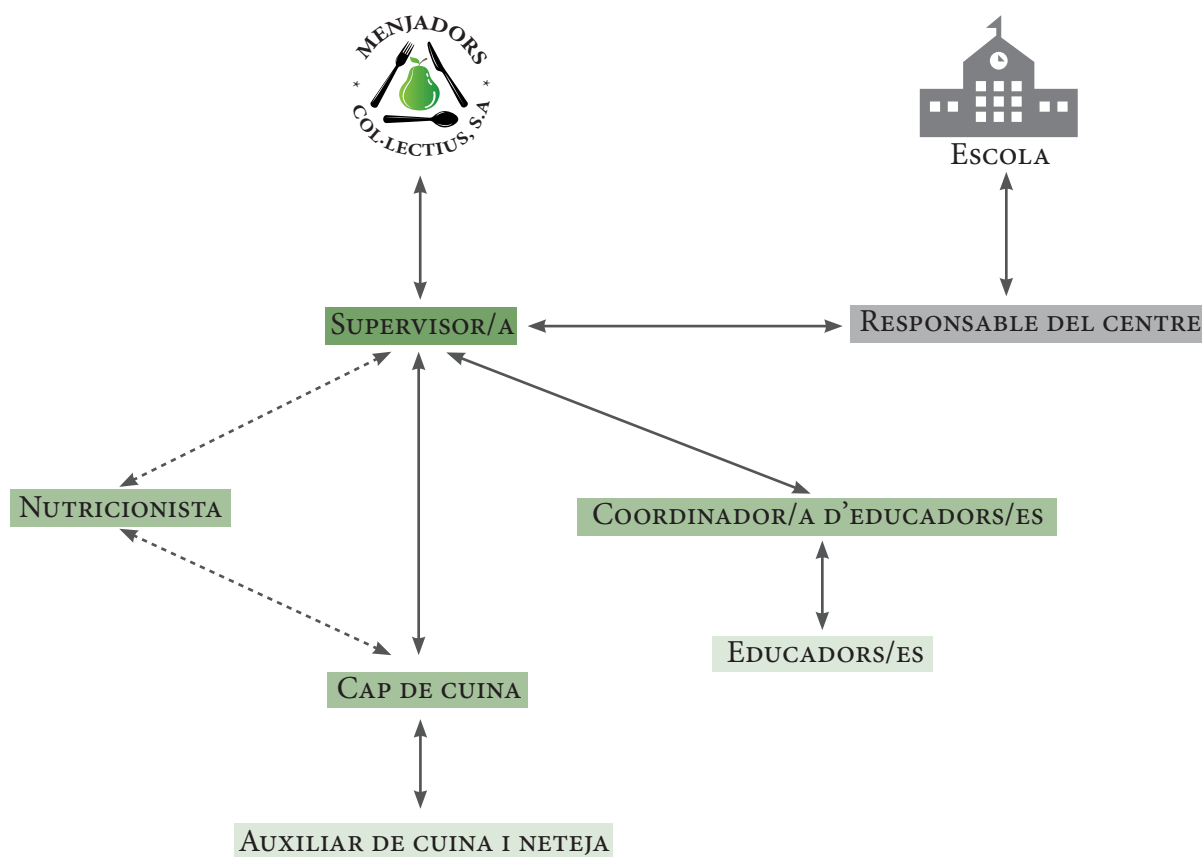
5. ASSOLIR UNA NUTRICIÓ SALUDABLE

Per a gaudir d'un bon estat nutricional i dels seus beneficis per l'organisme, cal assolir hàbits alimentaris saludables des de la infantesa, ja que seran determinants en la salut del seu futur. El menjador escolar és un espai on els nens i nenes dinen cada dia durant uns anys molt crítics en el seu creixement, per aquest motiu l'escola és un dels espais més idonis per a treballar la modificació de l'estil de vida dels nens/es i adolescents.

Equip humà

Menjadors Col·lectius S.A, proporciona a cada centre escolar un equip de professionals amb una àmplia varietat de perfils, cadascun adient al seu lloc de feina.

Per assegurar la nostra **excel·lència** tenim el millor equip humà, cada cop més **especialitzat i amb més formació** en els diferents aspectes de la restauració col·lectiva: Nutrició, Control de Qualitat, Cuiners amb experiència, Gestió - Compres, Tecnologia Alimentària, Disseny.

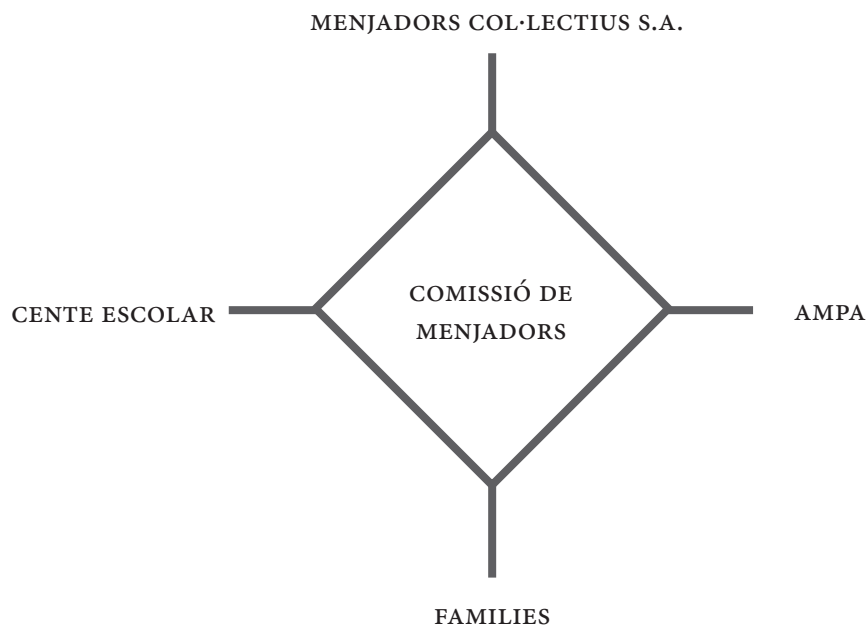


Comunicació

La nostra empresa posa especial atenció en donar un servei de comunicació constant i personalitzat amb el Centre, les famílies, el professorat i l'AMPA.

Permetem en tot moment mantenir un tracte directe i eficaç amb el client, aconseguint prendre decisions àgils en relació als afers que puguin aparèixer. Per assolir aquest nivell de compenetració ens agrada sentir-nos part de l'escola i establir reunions de seguiment i millora entre el centre escolar i Menjadors Col·lectius S.A.

Les noves tecnologies ens serveixen de suport per a fer més eficient el treball diari i ens proporcionen una millora dels nostres serveis per tal d'apropar-nos al client.



Implantació del projecte

Com ho fem

1

PLANIFICACIÓ DEL SERVEI

- Fem un estudi del centre escolar i el seu entorn on volem implementar el nostre projecte.
- Amb totes les dades recollides, l'escola i Menjadors Col·lectius S.A, estableixen les necessitats requerides pel bon funcionament del servei.
- Es marquen uns objectius específics per treballar, adaptats a la realitat de cada centre.
- S'estableixen les pautes de treball i s'incorporen les millores.
- Es determinen els recursos materials necessaris per portar a terme el projecte .
- S'avalua el servei de forma contínua, amb totes les persones implicades i ens ajustem a les necessitats que van sorgint a cada moment.

2

SEGUIMENT DEL SERVEI

Tots els nostres treballadors estan en constant observació, per tal d'avaluar el grau de satisfacció del servei i detectar les necessitats que es puguin anar generant.

Els diferents membres del nostre equip estan en permanent comunicació entre ells, això ens permet:

anticipar-nos a totes les necessitats,
saber en quin punt es troba el servei,
i aplicar canvis quan siguin necessaris.

Supervisor:

- Dirigeix el conjunt general del servei.
- És el principal enllaç entre l'escola i Menjadors Col·lectius S.A.
- Fa revisió, seguiment i control de tots el serveis contractats.
- Està en contacte permanent amb l'escola, efectuant visites diàries i reunions periòdiques.

Cap de cuina:

- Dirigeix tota la tasca culinària del centre.
- Realitza les feines de coordinació entre l'equip de cuina, el coordinador de monitors i l'escola.

Coordinador d'Educadors/Monitors:

- Coordina la tasca educativa i de lleure del espai del migdia i del temps de dinar.
- Realitza les feines de coordinació entre l'equip de monitors, el cap de cuina i l'escola.

Tècnic de control de qualitat:

- És el responsable del control dels APPCC (Anàlisis de perills i punts de control crítics).
- S'encarrega de la formació en matèria d'higiene i seguretat alimentària de l'equip de cuina.
- Realitza les auditories als proveïdors.
- Revisa contínuament la legislació vigent en seguretat alimentària.

AVALUACIÓ CONTINUADA I MILLORA

El seguiment del servei i les possibles necessitats ens serveixen per avaluar la situació i proposar millores.

En relació al servei:

- Es realitzen reunions mensuals entre l'equip de cuina de i l'equip monitors/educadors.
- L'equip de cuina i l'equip d'educadors fa una valoració trimestral i la reporta al supervisor.
- El supervisor, trimestralment proposa reunions de seguiment amb l'equip directiu/AMPA de l'escola.
- Anualment o quan sigui necessari, el supervisor realitza una memòria avaluant el servei i proposant millores.
- Es fa arribar a tots els nostres clients un full de valoració global de tots els nostres serveis.

En relació al alumnat*:

- L'equip de monitors/educadors realitza informes d'avaluació trimestralment de cada alumne.
- Si es considera oportú, es poden realitzar:
 - Entrevistes amb el coordinador de monitors.
 - Entrevistes amb el supervisor.
 - Enquestes de valoració del servei per a les famílies.

**El Projecte de Gestió Integral del temps del migdia està desenvolupat amb més profunditat en el seu corresponent apartat.*

Projecte de gestió de la cuina





La nostra cuina

El nostre projecte té la finalitat de gestionar el menjador escolar i està pensat perquè els infants i les famílies usuàries d'aquest servei tinguin garanties de màxima qualitat.

Per tal de garantir el òptim funcionament del projecte, posem a l'abast l'**organització** i la **infraestructura** necessària que més s'adapta a la realitat del centre, dels nens i nenes i del seu ideari.

Per tal d'ajustar els objectius i la metodologia a les necessitats de l'escola, es fa un anàlisi de l'entorn i un estudi d'optimització

Per aconseguir resultats adients en la nostra cuina, seleccionem el millor gènere i tenim la màxima cura en higiene i seguretat alimentària

“La nostra cuina treballa en l'educació alimentària, donant a conèixer als infants els aliments de la nostra terra, el seu sabor, la seva olor, els seus colors i les tradicions.

Entre tots tenim l'obligació d'ensenyar als nostres infants que s'amaga darrere de cada aliment, quina és la seva procedència, com el podem cuinar, com i qui l'ha produït i com beneficia a la nostra salut. Per aconseguir-ho, el millor entorn és el menjador escolar”.

David Amorós, Supervisor Alimentari

Control de qualitat de matèries primeres

PROVEÏDORS DE PROXIMITAT

A l'hora d'escollir el proveïdor:

- Ens assegurem que coincideixi amb la filosofia de Menjadors Col·lectius S.A, en quan a **qualitat, proximitat i seguretat alimentària**.
- Realitzem auditories
- Demanem i arxivem una copia de l'autorització i inscripció al registre general sanitari d'aliments (RGSA/RSIPAC) i en controlem la caducitat.

Segons el nostre **APPCC**, els cuiners realitzen una exhaustiva inspecció dels productes quan aquest arriben a l'escola, revisant que:

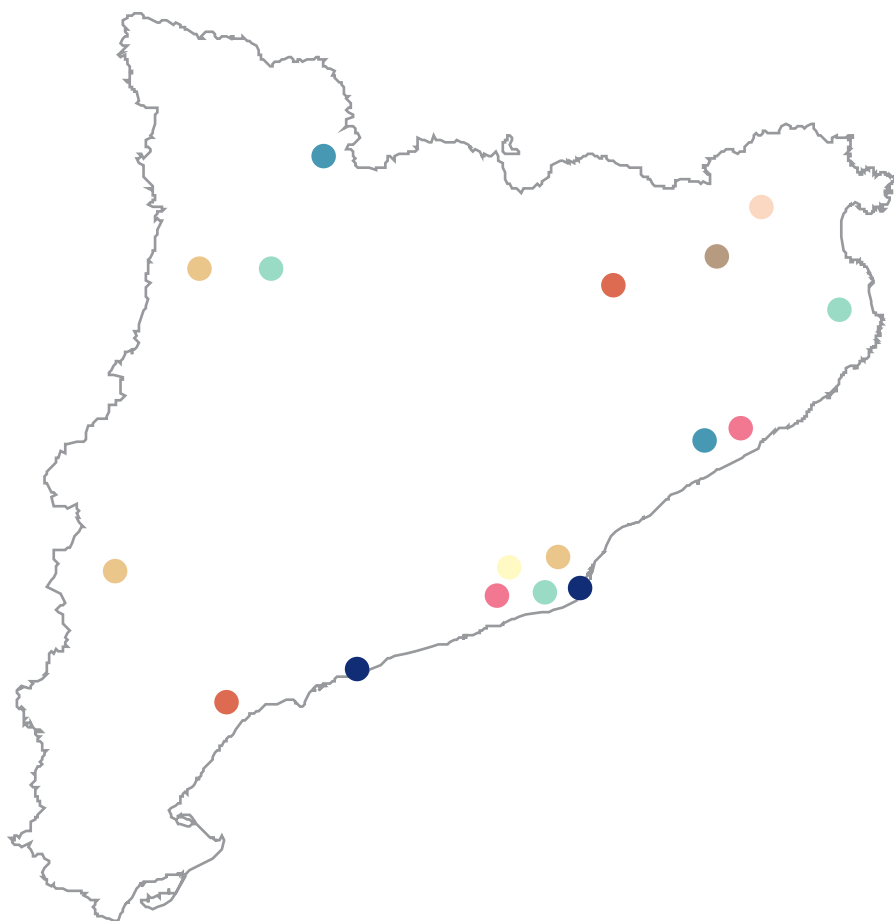
- La temperatura és l'adequada.
- No es veuen alteracions o deficiències d'higiene en l'envàs o en el propi producte.
- Tant el transportista com el vehicle compleixen amb els requisits d'higiene i seguretat.
- Els productes compleixen amb els estàndards indicats a la fitxa corresponent del manual de compres.

Per ajudar a inspeccionar les mercaderies a la seva arribada l'equip de cuina utilitza el **Manual de Compres**, aquest conté totes les fitxes dels productes que adquirim de cada proveïdor. A les fitxes es descriu el producte i s'especifiquen uns requisits que serviran d'estàndards.

Les fitxes de compres especificaran la següent informació:

- Descripció del producte i característiques: pes, dimensions, color, textura, olor, etc.
- Tipus d'envasat, embalatge o sistema de conservació.
- Instruccions de conservació: refrigerat, congelat, no perible...
- Instruccions d'obertura.
- Instruccions de conservació un cop obert.
- Possibles coccions.
- Registre d'incidències o alteracions que el producte ha presentat en anteriors ocasions.

Proveïdors de proximitat



Higiene i seguretat alimentària

A Menjadors Col·lectius creiem que la seguretat alimentària és un dels pilars de l'èxit del nostre servei. El professional de l'alimentació té la responsabilitat de vetllar i protegir la salut dels consumidors mitjançant pràctiques d'higiene i innocuïtat dels aliments.

Durant tot el flux de les matèries alimentàries des de la recepció, emmagatzemament, fins la elaboració tenim cura de mantenir la condició de innocuïtat de l'aliment.

Autocontrol i Sistema d'Anàlisi de perills i punts de controls crítics (APPCC):

A totes les nostres cuines es treballa d'acord amb el sistema d'anàlisi de perills i punts de control crític.

Aquest sistema examina el flux de processat de cada plat des de la recepció de les matèries primeres, emmagatzematge, elaboració, fins el seu consum, establint bones pràctiques i mesures preventives que proporcionen l'entorn i les condicions necessàries per a la producció d'aliments segurs.

El nostre sistema APPCC contempla els següents plans d'autocontrol:

- 01.** Pla de control de l'aigua
- 02.** Pla de neteja i desinfecció
- 03.** Pla de control de plagues i altres animals indesejables
- 04.** Pla de formació i capacitat del personal en seguretat alimentària
- 05.** Pla de control de proveïdors
- 06.** Pla de traçabilitat
- 07.** Pla de control de temperatures
- 08.** Pla de manteniment d'instal·lacions i equipaments
- 09.** Pla de control dels al·lèrgens
- 10.** Pla de control de subproductes

Cada centre disposa dels seus plans d'autocontrol i registres personalitzats. Els controls es fan mitjançant registres que són complementats de forma diària pel personal de cuina i supervisats pel tècnic de control de qualitat.

Realitzem periòdicament anàlisis microbiològics dels diferents productes elaborats i de les matèries primeres o productes en cru, així com dels estris de cuina o menjador. Entreguem còpies dels resultats dels anàlisis al centre.

Formació dels nostres treballadors

La mesura més eficaç per a garantir una bona manipulació és l'higiene. Garantim que el nostre personal de cuina:

- Ha rebut formació en matèria de manipulació d'aliments per un centre extern i autoritzat.
- Compleix les normes d'higiene pel que fa a actituds, hàbits i comportament
- Coneix i compleix les instruccions de treball establertes per Menjadors Col·lectius S.A per a garantir la seguretat i salubritat dels aliments.
- Està conscienciat del grau d'importància de la seva activitat.



Funcionament de les cuines

SISTEMA DE COMANDES:

Per a garantir el més alt rendiment cada cuina disposa d'un dossier amb les fitxes tècniques de cadascun dels plats que formen el menú.

En elles s'indiquen els ingredients, els gramatges, l'elaboració, etc., en funció del número de comensals. D'aquesta manera sabem la quantitat òptima de cada matèria primera i podem realitzar comandes molt més exactes, evitant ruptures d'estoc i deteriorament de peribles.

La comanda i la recepció de la mercaderia, es coordina directament des de cada centre sota el control del cap de cuina. Quan les comandes arriben a l'escola s'estableixen tots els protocols de control d'entrada de mercaderies que estableix el sistema APPCC.

CONTROL D'ENTRADA DE MERCADERIES:

- Revisem que la mercaderia presenti un aspecte adequat de textura, color i olor comparant amb els estàndards especificats a les fitxes del manual de compres.
- Supervisem que el transportista porti la roba neta i que la caixa del vehicle transportador reuneixi un estat òptim de neteja.
- Es realitzen mesures de la temperatura de recepció per verificar que es troben dins el rang estipulat.
- Es realitza de forma periòdica una comprovació de la temperatura del contenidor del vehicle.
- Tots els registres seran anotats en els fulls d'autocontrol tal com s'estableix en el sistema APPCC. Els fulls de registres seran verificats periòdicament pel tècnic de control de qualitat.

SUBMINISTRAMENT:

- Realitzem les reposicions de mercaderies amb una freqüència mínima de 3 cops per setmana de tots els productes frescos.
- El cap de cuina i el supervisor estableixen, per a cada proveïdor, el dia de la setmana que es realitzarà la reposició del producte.
- S'estableix el sistema d'aprovisionament tenint en compte el menú existent.
- Es fixa l'entrada de comanda un dia abans de l'arribada de les mercaderies per evitar que un retard del proveïdor pugui tenir una incidència en el menú.

ELABORACIÓ DELS PLATS:

L'elaboració dels plats es realitza a les instal·lacions de l'escola. Les nostres receptes segueixen els paràmetres de la dieta mediterrània i de la cuina tradicional. El supervisor revisa que tots els elements que intervenen en l'elaboració del menú reuneixin les característiques òptimes.

EMMAGATZEMATGE:

En funció del tipus de producte, l'emmagatzemem a una temperatura i a una zona determinada. Els magatzems sempre els mantenim nets, amb prou espai per a la inspecció i neteja, amb bona circulació d'aire i a la temperatura i humitat requerida.

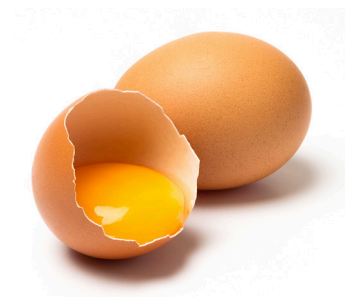
Realitzem registres de comprovació de la temperatura de les instal·lacions frigorífiques diverses vegades al dia.

Disposem els productes en prestatgeries evitant el contacte amb el terra i les parets.

No sobrecarreguem els frigorífics ni els congeladors per evitar el refredament incorrecte dels productes.

Per evitar contaminació i c/creuada ordenem el aliments segons la seva classe i tipus:

Carn	Làctics	Productes per a celíacs
Peix	Fruïtes	Productes per intolerants a la lactosa
Ous	Verdures	Productes per intolerants a la fructosa



CONTROL D'ESTOCATGE:

A totes les nostres cuines es realitza un inventari l'últim dia de cada mes.

El departament de compres el revisa per tal de detectar possibles desviacions.

El supervisor aplica a posteriori les mesures correctes oportunes.

RENTAT, NETEJA I MANTENIMENT DE LES INSTAL·LACIONS:

Fem un inventari dels equips i estris, avaluem l'estat i establim un pla de manteniment preventiu o correctiu.

Establim un pla de neteja adequat a cada centre. Aquest pla de neteja inclou el procediment, la freqüència, el material i els productes a utilitzar.

Les mesures adreçades a la prevenció i lluita contra plagues són aplicades segons el pla periòdicament.

Tot el material i els productes de neteja són emmagatzemats als espais específics.



HIGIENE DEL PERSONAL:

Vetllem perquè el personal manipulador d'aliments adopti actituds i comportaments sanitàriament correctes. El nostre personal de cuina disposa de roba específica i exclusiva pel treball, els cabells sempre els porten protegits amb una còfia o barret, i el calçat proporcionat és antilliscant.





Cuina In Situ

Menjadors Col·lectius es fa càrrec de la contractació i organització del personal adient per a gestionar les cuines de les escoles.

Els nostres equips de cuina s'encarreguen d'elaborar els menús corresponents a les instal·lacions pròpies de l'escola.

Seguint rigorosament els controls d'higiene i seguretat alimentària i elaborant els menús amb cura i entusiasme es serveix als infants plats en les **millors condicions pel consum i cuinats al moment.**

Manteniment de les instal·lacions:

- Ens encarreguem de tots els aspectes infraestructurals de cuina i del menjador.
- Realitzem un informe inicial de l'estat de conservació de les instal·lacions.
- Elaborem una proposta de millora, si cal.
- Assumim el manteniment de:
 - La maquinària de cuina
 - Els estris de cuina i de serveis (plats, gots, coberts,...)

Adaptació al servei

La nostra experiència ens diu que la cuina in situ és la que garanteix la millor qualitat i les millors condicions de seguretat alimentària. Tot hi així, sabem que disposar d'una cuina a l'escola no és sempre una realitat. Per tal d'aconseguir el millor nivell en la qualitat del servei, estem a disposició de **dissenyar i finançar les reformes i obres de la cuina al centre escolar.**

Alimentació



El gran plaer de menjar

A Menjadors Col·lectius S.A som conscients de la importància d'una bona alimentació al menjador escolar, ja que és en aquesta etapa quan el nen/a començarà a desenvolupar els hàbits alimentaris, que seran de gran importància pel seu futur.

Al menjador escolar volem que els infants es sentin
en un ambient agradable, tranquil i distès,
gaudeixin d'un horari regular i un menú recent servit,
i es beneficiïn d'un àpat variat i equilibrat

Aquest entorn estimularà un aprenentatge gradual de les normes alimentàries, higièniques i socials.

“El nostre objectiu principal és aconseguir que els nens i nenes gaudeixin menjant de tot i que aprenguin els hàbits i normes de comportament a taula, així com ensenyar-los les característiques principals dels aliments i ajudar-los a desenvolupar una consciència d'alimentació saludable.”

Marc Amorós , Tècnic QC

ELS NOSTRES MENÚS

El fort compromís social, mediambiental i educatiu de Menjadors Col·lectius sempre ens condueix a pensar en oferir, en els nostres menús, una dieta equilibrada, saludable i de qualitat. Tots els nostres menús es basen en la **dieta mediterrània** on es prioritzen els **productes de temporada i proximitat**.

El nutricionista en col·laboració amb els caps de cuina, s'encarreguen de dissenyar i elaborar menús **atractius i saludables** per als infants.

La nostre proposta de menjador escolars basada en **aliments ecològics** es pot fer segons les necessitats de cada centre, anant introduint progressivament algun tipus de productes ecològics com les llegums, verdures, les fruites, els iogurts... o fent una implantació completa de projecte sostenible i ecològic del menjador escolar.

L'alimentació ecològica es basa en el consum d'aliments produïts sense l'aplicació en el procés de substàncies químiques de síntesis, com pesticides, fungicides o fertilitzats, ni cap mena de medicaments en l'alimentació dels animals, amb l'objectiu d'obtenir aliments naturals, saludables i amb totes les seves propietats nutritives.

PRINCIPIS GENERALS PER A L'ELABORACIÓ DE MENÚS

- Menús basats en la dieta mediterrània.
- Adaptem els menús als suggeriments dels centres oferim varietat en els menús setmanals.
- Garantim l'equilibri nutricional.
- Eduquem el gust dels infants.
- Dissenyem menús especials per raons mèdiques, culturals o altres.
- Sempre s'elaboren i s'aproven per especialistes en diatètica i nutrició.
- S'utilitzen productes ecològics, com són l'arròs, les llegums, la pasta, el iogurt, entre d'altres.





VARIETAT I EQUILIBRI NUTRICIONAL

Des de Menjadors Col·lectius S.A garantim la varietat en els nostres menús, treballem la diversitat en el tipus d'aliments, però també en la forma de preparació i de presentació. Sabem que és l'única manera d'educar els hàbits alimentaris i de garantir que els infants reben totes les aportacions de nutrients necessàries pel seu bon desenvolupament.

Per mantenir una alimentació equilibrada i completa els nostres menús sempre tenen present:

- Les freqüències de consum setmanals recomanades a l'hora de programar els menús.
- La varietat de colors i de textures per presentar menús atractius.
- L'elaboració amb diferents tècniques culinàries per fomentar l'educació alimentària i facilitar la digestió.

CONTROL I SALUT

I a la vegada el control sanitari en l'elaboració dels menús és una de les nostres prioritats:

- Impulsem el seguiment dels APPCC.
- Garantim les normes de qualitat alimentària recomanada per les institucions europees i les nostres administracions sanitàries.

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES:

Per poder establir una alimentació saludable és imprescindible conèixer cada aliment i les seves aportacions nutritives pel nostre organisme.

Els infants en edat escolar es troben en una etapa de creixement i desenvolupament constant, que fa necessària una alimentació que cobreixi tots els requeriments nutritius per assolir un òptim creixement tant físic com intel·lectual.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que del total de l'energia ingerida:

45 - 60 % sigui en forma d'hidrats de carboni
20 - 35 % lípids
10 - 15 % proteïnes

Hidrats de carboni: 4 kcal/g
Proteïnes: 4 kcal/g
Lípids: 9 kcal/g

Pels infants en edat escolar es recomana la realització de 5 àpats al llarg del dia, tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos complementaris (un a mig matí i un a mitja tarda) sense grans intervals de temps entre cada ingesta.

Segons les recomanacions, el dinar que realitzen a l'escola es l'àpat més important del dia. És per això que resulta de vital importància que la seva aportació en nutrients sigui l'adequada, ja que sinó difícilment es podran cobrir les recomanacions nutricionals diàries.

En el cas dels infants en edat escolar les racions diàries recomanades són les que s'estableixen a la Guia de l'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya.



Piràmide dels aliments

DISSENY I ELABORACIÓ DELS MENÚS

Elaborem tres tipus de menú segons l'estació de l'any: **tardor, hivern i primavera**, per aprofitar els **productes de temporada** que es poden trobar al mercat. Realitzem una rotació de 4 setmanes en cadascuna de les temporades per oferir major varietat.

Per els nens i nenes amb intoleràncies o al·lèrgies realitzem menú especials: sense glúten, sense lactosa o derivats de la llet, sense ou, sense peix ni derivats i sense llegums.



Els menú estan dissenyats i elaborats pel nostre equip alimentari, format per el nutricionista col·laborador i el cap de cuina. Es configura atenent a criteris diabètics, alimentaris i seguint els paràmetres de la dieta mediterrània i la cuina tradicional. L'enviem a l'escola perquè es pugui supervisar pels responsables de l'escola (AMPA - Direcció)

Finalment verifiquem que els canvis proposats no alteren el valor nutricional i dietètic del menú i li donem la validesa final.

TÈCNIQUES CULINÀRIES

Les tècniques culinàries que habitualment fem servir per elaborar els nostres menú son:

- Bullit
- Olla a pressió o marmita
- Al vapor
- Guisat o estofat
- Planxa o graella
- Forn
- Fregit
- Arrebossat
- Saltejat

ALIMENTACIÓ ECOLÒGICA

Una bona part dels productes que utilitzem en els menú son d'origen ecològic, principalment les llegums, l'arròs, la pasta i el iogurt.

Des de Menjadors Col·lectius us donem l'oportunitat de fer una proposta a la vostra mida, introduint progressivament el tipus de producte ecològic que desitgeu o si ho preferiu poder realitzar una implantació completa des de l'inici.

PROPOSTA ECOLÒGICA BASE

- oli d'oliva
- peix fresc
- pasta
- arròs
- llegums
- iogurt





Dies i menús especials

MODIFICACIONS DEL MENÚ BASE

Menjadors Col·lectius S.A. elabora menús personalitzats pels infants que en la seva dieta no poden ingerir certs aliments, sota diagnòstic del metge especialista o per raons culturals.

- Extremem les mesures de seguretat alimentària a l'hora d'elaborar i manipular aquest tipus de menús.
- Revisem tots els components dels aliments verificant els ingredients i totes les traces que puguin afectar a l'organisme de l'infant que pateix alguna intolerància o al·lèrgia.
- Raons puntuals: oferint dieta per a nens/es, com la dieta astringent, laxant o hipocalòrica.
- Trastorns de malaltia: com al·lèrgies o intoleràncies a algun tipus d'aliments o components com la llet, el gluten, la lactosa, la vedella, el peix...
- Altres patologies poc freqüents: com els errors innats del metabolisme.
- Raons culturals: oferint dieta per nens/es d'altres cultures.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ PER A PATOLOGIES ALIMENTÀRIES

Els pares han d'informar i certificar amb un informe del metge la patologia alimentària que presenta el seu fill/a en el moment de l'inscripció al menjador.

Els certificats del metge ha d'especificar el diagnòstic, els al·lèrgens, la sensibilitat al·lèrgica, la llista d'aliments permesos i prohibits, la simptomatologia en cas d'accident i el protocol d'actuació en cas d'accident.

El tècnic d'al·lèrgens i intoleràncies revisarà tots els ingredients dels productes que s'han de cuinar i si el/la nen/a que pateix al·lèrgia o intolerància no ho pot prendre, se li cuinarà un producte alternatiu lliure del component que li provoca la patologia.

L'únic tractament per a les al·lèrgies alimentàries és l'exclusió absoluta, de l'aliment causant, de la dieta del nen.

A l'hora de servir les taules també es procedirà a senyalitzar el lloc on s'haurà de servir les dietes especials marcant amb el nom del/a nen/a i establint un color determinat que correspondrà al tipus de menú que pot menjar el/la nen/a.

PÍCNICS PER EXCURSIONS

Els dies que els infants realitzen alguna sortida fora de l'escola el pícnic que oferim consisteix en:

Dos entrepans, preferentment d'embotit o formatge
Una peça de fruita
Una ampolla d'aigua

CUINA DEL MÓN

Ens agrada donar a conèixer la gastronomia de les altres regions del món, tant països europeus com del altres continents. Per aquest motiu un dia al més elaborem un menú típic d'un altre país.

Països: **Itàlia, Xina, Mèxic, Tailàndia, Japó, Grècia, Regne Unit, Estats Units, Marroc.**

ASPECTES A RECORDAR

- És convenient introduir en els menús aliments de temporada, sobretot pel que fa a fruites, verdures i hortalisses.
- Les preparacions o receptes dels menús es convenient també adequar-les a l'època de l'any: plats més freds a la primavera i a l'estiu i preparacions més calentes a la tardor i a l'hivern.
- Cal donar l'oportunitat de conèixer la gastronomia tradicional de determinades festivitats de casa nostra:

Tots Sants: Castanyes i moniato

Nadal: Escudella i carn d'olla i pollastre amb panses i pinyons)

Setmana Santa : Coca de llardons

Sant Josep: Crema catalana

- Fora de l'etapa preescolar, s'ha de evitar un excés de preparacions triturades en els menús, amb l'objectiu que els alumnes s'habituin a mastegar.
- Per aconseguir un equilibri alimentari, és molt important que la família complementi l'àpat de dinar a l'escola amb la resta d'àpats, d'acord amb els criteris d'una alimentació saludable.



Taula de racions recomanades diàries

GRUP	3 - 6 anys	7 - 12 anys	13 - 16 anys	16 -18 anys
LLET I DERIVATS				
Llet (1 got)	150 - 200 cc	200 -250 cc	200 -250 cc	200 -250 cc
Formatge(ració)	30 - 40 g	40 - 60 g	40 - 60 g	40 - 60 g
Formatge (entrepà)	20 -30 g	30 - 50 g	30 - 50 g	30 - 50 g
Llet (postres)	125 -150 g	125 -150 g	125 -150 g	125 -150 g
CEREALS, LLEGUMS I TUBERCLES				
Llegums (plat principal)	50 -60 g	60 -80 g	80 - 90 g	90 - 100 g
Llegums (guarnició)	20-30 g	30 - 40 g	40 - 45 g	50 - 60 g
Patates (plat principal)	150 g	200 - 225 g	250 - 300 g	250 - 300 g
Patates (guarnició)	60 -90 g	80 - 120 g	100 - 150 g	100 - 150 g
Patates (amb verdura)	60 -90 g	80 - 150 g	120 - 150 g	130 - 200 g
Arròs, pasta (plat principal)	50 - 60 g	60 - 80 g	80 - 90 g	100 - 120 g
Arròs, pasta (sopa)	20 -25 g	25 -30 g	30 - 40 g	40 - 50 g
Arròs, pasta (guarnició)	20 - 25 g	25 - 30 g	30 - 40 g	40 - 50 g
Pa (entrapà)	40 -60 g	60 - 80 g	80 - 100 g	100 - 120 g
Pa (acompanyament)	20 g	40 g	40 g	60 g
VERDURES I HORTALISES				
Plat principal	100 -120 g	120 -150 g	150 -200 g	175 -225 g
Guarnició	60 -90 g	60 - 80 g	80 - 100 g	90 - 120 g
CARN I DERIVATS, AUS, PEIX I OUS				
Bistec	60 -70 g	80 - 110 g	110 - 120 g	120 - 140 g
Llonzes, costelles	80 -90 g	100 -130 g	140 -150 g	140 -160 g
Carn arrebosada,	50 -60 g	70 -100 g	100 -110 g	110 -130 g
Carn picada (mandonguilles, hamburguesa)	60 -70 g	80 - 110 g	110 - 120 g	120 - 140 g
Carn picada (arròs, pasta)	15 -20 g	20 -30 g	30 - 50 g	50 -60 g
Pollastre (guisat o rostit)	130 -150 g	200 - 240 g	220 - 250 g	250 - 300 g
Filet de pollastre o gall d'indi	60 -80 g	80 -100 g	100 -120 g	120 -140 g
Filet de peix	80 - 100 g	100 - 120 g	120 - 150 g	150 - 180 g
Ous	1 unitat	1 unitat	1 - 2 unitat	1 - 2 unitat
Embotit	25 -30 g	30 - 40 g	40 - 50 g	50 - 60 g
FRUITA				
Fruita fresca	120 - 150 g	120 - 150 g	150 - 200 g	200 - 250 g
Fruita en almívar	50 -60 g	80 - 100 g	100 - 120 g	100 - 130 g

Projecte de gestió integral del Temps del migdia

Presentació

Aquest projecte té com a objectiu la prestació de serveis educatius en el temps lliure extraescolar i de lleure d'infants i joves, en especial en el temps del migdia.

La nostra actuació, es desenvolupa mitjançant un equip de monitors i monitores específicament format pel desenvolupament de cadascuna de les activitats.

Des de fa anys, la demanda d'atenció als infants en la pausa del migdia ha augmentat sensiblement. Aquest fet juntament a l'actual nivell d'exigència educativa dels pares i mestres i de la societat en general, ja no redueix el temps del migdia a un espai exclusiu de recuperació, en que l'únic objectiu és menjar de la manera que sigui, sinó que s'espera que aquest espai cobreixi, a part de la satisfacció de les necessitats biològiques, les necessitats psicopedagògiques dels infants.

És per tant molt important i clau que el menjador sigui un espai educatiu de primer ordre i que l'infant es trobi a gust i vingui amb ganes al menjador.

Seure a taula i menjar en col·lectivitat forma part del procés educatiu dels infants. Aquest procés s'inicia en la família, però molt aviat l'escola assumeix un paper molt important.

El menjador escolar, més enllà de satisfer una necessitat biològica, o ser un lloc on els pares per qüestions laborals o socials deixen els seus fills i filles, és un espai de socialització on els infants han de conviure seguint unes normes generals de comportament i d'hàbits d'higiene, i cal que hi posin de la seva part perquè tot funcioni bé a l'hora de dinar i alhora de jugar tant col·lectiva com individualment.

El temps del menjador escolar es converteix en un moment important per abordar temes com l'educació per la salut, l'educació ambiental, l'educació pel consum, la coeducació, la creació d'hàbits de vida saludable i finalment l'adquisició d'autonomia en la vida quotidiana.

La família, l'escola i l'equip d'educadors han de treballar conjuntament per assolir un bon nivell d'actuació.

Aquesta reflexió, redefineix el menjador escolar i l'emmarca dins del procés educatiu de l'infant com un espai global, amb un ampli potencial d'educació de les pautes de la vida quotidiana i social.

El projecte que a continuació us presentem sorgeix de la voluntat de donar resposta a la necessitat, explicitada per la vostra escola adaptant-nos a al ritme i funcionament .



El menjador escolar

Punt de partida

És ben cert que el temps que transcorre des de que a l'escola finalitzen les classes del matí i es remplen les de la tarda, és un temps llarg i ple de possibilitats. Pels nens i nenes que es queden a dinar, hi ha un lapsus de temps en un marc col·lectiu potencialment educatiu i que a més a més, és el temps de menjar.

En tot plantejament educatiu cal tenir en compte la globalitat dels aspectes que incideixen en una acció educativa. D'aquesta visió global depèn en gran part la bona resolució de la tasca que ens proposem desenvolupar.

FINALITATS BÀSIQUES DEL TEMPS DEL MIGDIA

El temps de menjador ha de servir a l'infant per a:

- **Descansar, Gaudir i Esplaïar-se.** És el moment, l'espai del trencament del ritme horari que el treball escolar demana. Trobar-se al màxim com a casa estem ben segurs donarà bons resultats.
- **Relacionar-se** amb els altres companys de classe i d'altres cursos compartint i vivint el significat de l'art social que és l'estona del menjar.
- **Menjar**, responant a la necessitat bàsica d'aportació calòrica que l'infant necessita.
- **Adquirir un seguit d'hàbits** relacionats amb el menjar. Hàbits tant individuals i personal com col·lectius i de grup.
- **Viure uns valors educatius**, participar en un col·lectiu organitzat, tenir cura del propi cos i respectar-lo, i assumir el marc normatiu que regula el funcionament del menjador, són alguns dels aspectes més importants.

OBJECTIUS EDUCATIUS GENERALS

El temps del migdia a l'escola permet desenvolupar tots els aspectes de la personalitat: el nivell intel·lectual i cognoscitiu, la part psicomotriu i l'àrea afectiva. Tenint en compte aquest marc de possibilitats, ens proposem tirar endavant el nostre projecte en les següents àrees:

Àrea cognoscitiva

Àrea psicomotora

Àrea afectiva

El temps del migdia:

Plantejament educatiu

OBJECTIUS DEL GRUP DE PETITS (P3, P4, P5,)

Àrea psicomotriu

- Començar a acostumar-se a menjar de tot i amb un ritme correcte.
- Discriminar els sabors diferents.
- Començar a acostumar-se a rentar-se les mans correctament, utilitzant aigua, sabó i tovallola, abans i després de dinar i després de les activitats.
- Començar a utilitzar el wàter sense ajut, fent servir correctament el paper higiènic, i tirant de la cadena i netejant-se sols.
- Començar a controlar la postura correcta a taula, sense repenjar-se ni forçar l'esquena i mantenint-se asseguts.
- Utilitzar correctament la cullera, la forquilla i el tovalló. A P5 comencem a introduir l'ús del ganivet.
- Començar a acostumar-se a parlar en un to de veu suau.
- Començar a acostumar-se a demanar les coses i a expressar-se amb cortesia.
- Començar a acostumar-se a recollir tot el que s'ha utilitzat i s'ha desendregat després de cada activitat.

Àrea cognoscitiva

- Reconèixer els noms dels diferents aliments.
- Anomenar correctament els estris de la taula.
- Reconèixer els diferents espais i activitats que realitzen en el temps del migdia i la seva successió.

Àrea afectiva

- Començar a acceptar bé tots els aliments.
- Expressar afecte vers els companys i companyes, i els monitors i monitores (cridar-se pel nom, donar-se la mà, esperar-se l'un a l'altre...).
- Manifestar respecte vers el menjar, els estris i els materials que s'empren (anar amb compte de no fer-ho malbé, deixar-ho ben posat...).
- Manifestar una actitud de col·laboració amb el monitor o la monitora en les tasques col·lectives del menjador (ajudar a parlar a taula, ajudar a recollir les coses...).
- Acostumar-se a iniciar actituds d'autocontrol (aixecar la mà per parlar, ajudar a fer silenci quan cal, entrar i sortir del menjador amb calma...).



OBJECTIUS DEL GRUP DE MITJANS. (1R, 2N, 3R, 4T)

Àrea psicomotriu

- Acostumar-se a menjar de tot i tot el que hi ha servit al plat.
- Diferenciar i comparar els sabors diferents.
- Acostumar-se a rentar-se les mans correctament, utilitzant aigua, sabó i tovallola, abans i després de dinar i després de les activitats.
- Utilitzar el vàter sense ajut, fent servir correctament el paper higiènic, i tirant de la cadena i netejant-se sols.
- Aprendre a parar i desparar taula, seguint les indicacions dels monitors.
- Controlar la postura correcta a taula, sense repenjar-se ni forçar l'esquena i mantenint-se asseguts.
- Utilitzar correctament la cullera, la forquilla i el tovalló. Treballar l'ús del ganivet.
- Acostumar-se a parlar en un to de veu suau.
- Acostumar-se a demanar les coses i a expressar-se amb cortesia: si us plau, gràcies, bon profit...
- Acostumar-se a recollir tot el que s'ha utilitzat i s'ha desendregat després de cada activitat.
- Acostumar-se a no tocar el menjar amb les mans.
- Acostumar-se a que tothom estigui assegut per començar a menjar.

Àrea cognoscitiva

- Reconèixer els noms dels diferents aliments i maneres de cuinar-los (bullit, arrebossat, fregit, a la planxa...)
- Anomenar correctament els estris de la taula.
- Començar a comprendre el concepte de mesura en el menjar, i començar a relacionar alimentació i salut.

Àrea afectiva

- Acceptar bé tots els aliments i s'esforcin a no agafar manies.
- Expressar actituds d'afecte vers els companys i companyes, i els monitors i monitores (cridar-se pel nom, donar-se la mà, esperar-se l'un a l'altre...).
- Manifestar respecte vers el menjar, els estris i els materials que s'empren (anar amb compte de no fer-ho malbé, deixar-ho ben posat...).
- Manifestar una actitud de col·laboració i es responsabilitzin en les tasques col·lectives del menjador (parar i desparar taula, escombrar, recollir el material, endreçar l'armari...).
- Tenir i esforçar-se en l'autocontrol (aixecar la mà per parlar, ajudar a fer silenci quan cal, escoltar-se i dialogar, entrar i sortir del menjador amb calma, evitar les agressions...).

OBJECTIUS DEL GRUP DE GRANS. (5È, 6È)

Àrea psicomotriu

- Menjar de tot i tot el que hi ha servit al plat.
- Rentar-se les mans correctament i amb destresa, utilitzant aigua, sabó i tovallola, abans i després de dinar i després de les activitats.
- Utilitzar el wàter amb higiene, fent servir correctament el paper higiènic, i tirant de la cadena i informant quan hi manca alguna cosa o quan la instal·lació no està en condicions.
- Parar i desparar taula amb destresa.
- Acostumar-se a servir tota mena de menjars (secs, amb sucs, calents..)
- Controlar la postura correcta a taula, sense repenjar-se ni forçar l'esquena i mantenint-se asseguts.
- Utilitzar correctament tots els estris a taula.
- Acostumar-se a parlar en un to de veu suau.
- Demanar les coses i expressar-se amb cortesia: si us plau, gràcies, bon profit...
- Acostumar-se a mantenir nets els locals que s'utilitzen, a recollir tot el que s'ha utilitzat i s'ha desendregat després de cada activitat.
- Acostumar-se a que tothom estigui assegut per començar a menjar.
- Acostumar-se a organitzar les tasques de servei i les activitats en equip.

Àrea cognitiva

- Argumentar la importància que té per la salut menjar de tot i de manera equilibrada.
- Eixamplar el ventall de recursos per emprar en les estones de lleure.
- Conèixer l'horari, les activitats i les normes del temps del migdia.
- Comprendre el paper del monitor.
- Comprendre la necessitat de descans o de relaxació després de dinar.

Àrea afectiva

- Gaudir del menjar, acceptin bé tots els aliments i s'interessin per la diversitat de sabors, preparacions i orígens.
- Manifestar respecte vers el menjar, els estris i els materials que s'empren
- Expressar afecte vers els companys/es i els monitors/es
- Ser tolerants entre ells i a evitar les discussions, valorant el diàleg com a element de solució de conflictes.
- Manifestar una actitud de col·laboració i responsabilització en les tasques col·lectives del menjador (parar i desparar taula, escombrar...)
- Tenir i esforçar-se en l'autocontrol (aixecar la mà per parlar, ajudar a fer silenci quan cal, entrar i sortir del menjador amb calma...)
- Començar a esforçar-se a saber guanyar i perdre amb optimisme.



ORGANITZACIÓ EDUCATIVA

Aquest és un punt de cabdal importància, ja que de la bona organització dels nens i nenes que diàriament es solen quedar a dinar, en dependran d'altres factors com el que la convivència amb els companys sigui agradable, dinar a gust, i que estiguem satisfets tant els infants com l'equip educatiu. En l'organització dels grups d'infants estaran molt presents els dos espais en que s'estructura el temps del migdia: **el temps de dinar i el temps de lleure**.

ORGANITZACIÓ GENERAL/HORARI BASE

L'element bàsic d'aquesta organització serà el funcionament a partir dels **torns** per dinar i l'esquema bàsic en el que queden reflectits **el temps dedicat al dinar i a les activitats**, així com el **nombre de monitors/es** que vetllaran per l'atenció dels infants en cada moment.

Exemple:

Horari	P3	P4-P5-1r-2n	De 3r a 6è
De 12 a 13 h	Dinar	Activitat/hàbits	Activitat
De 13 a 14 h	Hàbits/ migdiada	Dinar	Activitat/ hàbits
De 14 a 15 h	Hàbits/ migdiada	Hàbits/ activitat	Dinar/ hàbits

Aquest horari base és orientatiu i s'haurà d'ajustar a les activitats organitzades per l'AMPA i al número d'usuaris de menjador del curs que ve.

La trobada infants/monitor-a.

La recollida dels infants, per part dels monitors i monitores, constitueix un dels moments clau dels que dependrà que la totalitat de l'horari base es vagi assolint amb tranquil·litat i sense presses.

Definim una proposta, que de totes maneres caldrà ajustar en el Pla de funcionament:

Els monitors i monitores d'educació infantil aniran a recollir els/les nens/es de menjador cada dia puntualment a les seves aules. Els monitors i monitores de 1r. a 6è els esperaran a un lloc concret del pati o espai a decidir per iniciar les activitats del temps del migdia.

A partir d'aquí cada grup anirà a fer l'activitat corresponent definida en el pla de funcionament.

Normes – Pautes funcionament.

Els nens i nenes hauran de tenir clares des del primer dia una sèrie de pautes, d'actituds i hàbits a respectar en el temps de menjador i que estaran en consonància al Pla Anual de Centre (diferents murals construïts per a ells mateixos amb ajuda dels monitors els ho podran recordar al llarg del curs).

És clau, important i amb un gran valor educatiu que les pautes- normes es puguin construir entre tots i totes. D'aquesta manera els infants es poden coresponsabilitzar en un major grau.

S'organitzaran també en cada curs, una sèrie de grups de servei, amb responsabilitats definides, que caldrà concretar en horaris depenent del torn en que els toqui dinar.

Els grups de servei, són una proposta de participació dels infants en les tasques col·lectives - parar i desparar taula, escombrar o recollir el menjador,...-. Han de tenir caràcter rotatiu i tots els infants a partir d'una edat concreta hi ha de participar.

A partir d'aquestes tasques, treballem autonomia i creixement personal, alhora que és una manera; una eina que ajudarà a que es trobin com a casa.

EL TEMPS DE DINAR

El dinar és l'espai de temps més important del migdia. L'espai de dinar té com a objectiu bàsic reposar energies mitjançant l'alimentació. A més a més les situacions col·lectives i organitzatives del menjador, tenen una càrrega educativa important en tant que són potencials transmissors d'hàbits de comportament social i possibiliten l'aprenentatge i la responsabilització de l'infant en aspectes d'organització de la vida quotidiana (grups de servei), que sovint a casa no té oportunitat de practicar.

Aquest espai té però un abans i un després que cal determinar correctament per tal de no deixar la feina a mitges:

Abans de dinar

- Tots els nens i nenes hauran de rentar-se les mans i eixugar-se-les correctament en el lloc, el moment i la manera en que determinem.
- El grup de servei que els toqui parar la taula i servir els plats, ho faran amb correcció i ordre.
- L'entrada al menjador es farà de manera ordenada i tranquil·la, anant a seure cadascú al lloc on decideixin
- Els més petits ja es trobaran les taules parades. Els altres torns, tindran un grup de servei rotatiu per setmanes, que entrarà un quart d'hora abans que la resta de companys per posar a punt les taules i el menjar a les safates.
- En el cas de tenir diferents torns, entre torn i torn, caldrà que el grup de servei reculli i netegi el menjador, per tal de deixar-lo en condicions d'ésser novament utilitzat.

El dinar

- L'ambient al menjador ha de ser relaxat i tranquil, sense crits. Els infants s'han d'acostumar a evitar no aixecar-se fins que acabin. Hem de treballar amb ells aquest hàbit per tal sigui una cosa incorporada i no obligada.
- És fonamental per a la seva salut, ensenyar-los a mastegar bé i a no dinar de manera ràpida i en pocs minuts. És recomanable que si algú de la taula ja ha acabat s'esperarà una estona a que hi hagi un mínim de nens i nenes concret per poder sortir amb un monitor/a al pati.
- Només els caps de taula es podran aixecar de la cadira, i ho faran per portar aigua, pa,... a la resta de companys.
- L'equip educatiu vetllarà per una adequada alimentació, seguint els objectius determinats prèviament. Cal un treball adaptant-se a la situació de cada infant.
- Cal que tothom mengi les quantitats adequades de tot però sempre fent un treball educatiu i estant al costat de cada infant. Caldrà posar atenció en no deixar que surti cap nen o nena amb menjar (pa, fruita...).
- Donat que hi ha nens i nenes que són especialment lents a l'hora de menjar, determinarem quin monitor o monitora es quedarà amb ells mentre els altres ja són al pati.

Després de dinar

- És un moment tranquil on es poden fer activitats més relaxades, un moment també per posar èmfasis en els aspectes de higiene i de vida de grup. Rentar-se mans i cara, dents si cal, utilitzar correctament els lavabos, recollir sales i espais de joc, tenir cura del material.
- D'acord a la proposta i planing d'activitats del dia corresponent, cada grup, anirà amb els seus monitors/es a gaudir de les propostes de lleure en l'estona dedicada a les activitats o bé es prepararan per reprendre les activitats de la tarda. És important que hi hagi una proposta d'activitats però sense forçar la participació a elles, considerant-les més com un espai de racó lliure.
- Valorem important fer un treball per tal d'aconseguir que els nens i les nenes arribin a les 15h. a classe, nets, polits i ben pentinats i amb l'ànim tranquil i relaxat.

EL TEMPS DE LLEURE I ESBARJO

L'estona de lleure és el segon aspecte del temps del migdia. Històricament, és un espai menys definit que el temps de dinar i, en general, no està ni ha d'estar tant organitzat ni pautat com el primer. La seva funció és assegurar l'esplai i el descans als infants. La relació i l'activitat lúdica en són l'eix. En aquest sentit, aquest espai "diferent" és una font més de maduració social. L'estructura d'aquest espai de lleure varia segons el torn de dinar de cada grup i això es veu condicionat pel nombre d'usuaris al menjador.

Infants d'educació infantil

- És important i bàsic pels més petits, els infants de P3 la migdiada i després una estona de pati més lliure abans d'anar cap a classe.
- La resta de nens P4 i P5, faran activitats basades en contes, cançons, així com tallers senzills (més aviat oferta de racons) relacionats amb els àpats i el menjador que seran programats prèviament per l'equip de monitors i presentats amb antelació a la coordinadora de l'equip.
- Farem especial atenció a tots aquells aspectes més relacionats amb el desenvolupament de l'autonomia personal (cordar-se les sabates, la bata...) d'aquests infants, dedicant-hi el temps necessari diàriament.

Els infants de primària

- En els grups de primària, l'estructura del temps del migdia, pot tenir un espai de lleure abans i després de dinar.
- A l'hora de fer les activitats pensem que pot ser interessant i adequat el fet d'agrupar els nens i nenes de diferent grup classe, d'aquesta manera afavorirem les relacions fora del grup - classe i rendabilitzarem la dedicació dels monitors i monitores.
- La proposta d'activitats es concretarà trimestralment per l'equip, en funció d'aquells objectius que treballem. Amb aquests grups, emfatitzarem tot l'apartat de joc, amb la intenció de dotar-los de recursos lúdics per tal de que aprenguin a gaudir intensament i alternativa del seu temps lliure.
- En aquesta etapa, els infants, poden començar a fer valoracions i aportacions personals i col·lectives interessants i enriquidores. Aquest espai ha de ser autorregulador del grup i dels seus conflictes.
- La biblioteca de l'escola ens facilitarà la possibilitat d'organitzar, l'hora del conte un dia a la setmana, pels més petits i la possibilitat de fer deures, així com fomentar la lectura en els més grans.

INFRAESTRUCTURA

El menjador serà l'espai on es centrarà d'una manera primordial la nostra acció. Serà doncs important ambientar-lo amb elements propis (murals amb els menús, dibuixos, quadres de serveis...) i donar-li així una sensació acollidora i agradable. Com ja hem dit abans, és important que els nens i nenes se'l sentin seu i això ho aconseguirem a partir de la seva col·laboració en les ambientacions.

De la resta d'espais disponibles en el temps del migdia, caldrà detallar en el pla de funcionament, els dies que disposarà cada grup, per poder utilitzar espais com la Biblioteca, pistes esportives, sales polivalents o d'altres sales tallers, sempre en funció de les activitats programades.

Tant a nivell d'ambientació decoració com a l'hora de concretar la distribució dels espais i mobiliari, serà clau tenir molt present una consigna: L'espai educa. Els missatges que donem amb l'espai, ordre i infraestructura són tant importants com la nostra acció educativa i el nostre model com a educadores i educadors referents.



EQUIP HUMÀ

L'equip de monitors/res més el coordinador/ra seran els responsables de dur a terme el projecte del temps del migdia.

FUNCIONS I CRITERIS PEDAGÒGICS

Educar vol dir intervenir com educador en aquest espai de temps, però amb la voluntat de que els aprenentatges i les adquisicions transcendeixin als altres espais de la vida de l'infant. Educar vol dir intervenir de forma global en el procés de formació integral de la personalitat dels infants.

L'equip d'educadors/es és la unitat bàsica del treball educatiu que es realitza en l'espai del migdia. En el seu sí, tenen lloc les funcions de coordinació necessàries, la planificació, la valoració de la tasca que cadascú realitza per separat i la implicació de tothom a la bona marxa de la feina.

- Un equip format i de confiança
- Formació en el lleure de monitors/es i directors/es
- Formació continuada.
- Certificat antecedents penals
- Carnet manipulació aliments

El monitor/a és el principal agent educador del temps del migdia i d'aquest fet se'n desprenen les següents funcions educatives:

a) Funció pedagògica. L'educador/a de l'espai del migdia és un model adult de referència pels infants, que de manera expressa els ofereix un marc de valors humans, dins d'una opció de model de societat i de persona. És molt important tenir present que eduquem més amb l'acció que amb la paraula.

b) Funció d'animador de grup. L'educador/a en el lleure vetlla per la construcció de la vida col·lectiva en el si del grup d'infants, regula el funcionament d'aquest i ajuda en la resolució dels conflictes.

c) Funció tutorial. L'educador/a del temps del migdia vetlla pel procés de desenvolupament i el progrés de cada infant, la integració en el grup i la seva inserció en el medi.

d) Funció organitzativa i de seguretat. L'educador/a gestiona els recursos i organitza els mitjans educatius i la vida quotidiana. Té la responsabilitat de vetllar per les condicions materials, sanitàries i de seguretat.

e) Funció didàctica. L'educador/a programa i desenvolupa les activitats, facilita els aprenentatges i els adapta a les característiques diferencials dels grups i de les persones.

Representativitat i didàctica

TASQUES DE LA COORDINADORA I DELS MONITORS

Tasques del/la coordinador/a

- Serà responsable del temps del migdia i representarà a l'equip de monitors davant l'escola, els pares i l'empresa.
- Assegurarà el treball de l'equip de monitors, planificant el calendari de treball i vetllant pel seu compliment.
- Assegurarà l'adequada coordinació amb els diferents agents que intervenen en el projecte del temps del migdia segons consta en l'apartat de relacions.
- Farà el seguiment dels objectius educatius, de la normativa i de les activitats programades, coordinant-se en tot moment amb l'escola.
- Organitza la substitució, en cas de baixa d'algun monitor, a partir de la bossa de monitors que li proporciona l'empresa.
- El paper del/ la coordinador/a serà polivalent i reforçarà aquells moments del menjador en els que sigui convenient.
- Assegurarà que l'equip de monitores i monitors faci un bon seguiment de cada grup i cada uns dels infants que participen del menjador.

Tasques del/la monitor/a

- Serà responsable del grup d'infants al seu càrrec. Vetllarà per la seva seguretat i benestar. D'aquesta feina respondrà directament al coordinador/a.
- Aplicarà les pautes i normativa definides.
- Portarà a terme les activitats programades, tot fent amb antelació la previsió del material necessari; vetllarà per la seva bona realització i pel compliment dels objectius proposats.
- Mantindrà una adequada relació de treball amb els companys d'equip, amb el professorat de l'escola i amb el personal no docent.
- Mantindrà informada al coordinador de l'evolució dels infants al seu càrrec així com al tutor del seu grup.
- Assistirà i participarà a les reunions d'equip programades. Prepararà les activitats planificades i treballarà segons el disseny organitzatiu establert.
- Farà el seguiment dels nens i nenes del seu grup i confeccionarà els informes segons la periodicitat acordada.
- Assistir a les jornades de formació que proposi la coordinadora o l'empresa gestora del servei.

ORGANITZACIÓ DELS MONITORS/ES

L'horari de treball

En funció de la quantitat d'alumnes l'equip de monitors i el coordinador es distribuïran l'horari. Caldrà que tinguin molt clar el quadre organitzatiu dels nens/es, ja que en ell es reflecteixen les seves responsabilitats d'atendre els infants en els diferents moments del temps del migdia.

A nivell general:

Tot l'equip es coordinarà al llarg del curs en quatre moments clau, bàsicament per fer les feines de programació i valoració trimestral.

Setembre. programació general del temps del migdia i més concretament el primer trimestre.

Desembre. Valoració del primer trimestre i concretar la programació del segon, elaboració d'informes individuals.

Març. Valoració del segon trimestre i concretar la programació del tercer.

Juny. Trobada jornada per fer la valoració final, informes individuals i el tancament final del projecte curs i perspectives pel següent curs.

A nivell de petit grup

Els monitors es reuniran quinzenalment per equips per tal de valorar i fer el seguiment del seu grup d'edat.

Periòdicament es destinaran uns espais dins del temps de menjador, per posar al corrent les programacions i valoracions d'activitats.

LES RELACIONS

La família, l'escola i els monitors han d'estar coordinats i aliats en la tasca d'educar els infants; sense aquesta actitud l'acció educativa en comunitat, no és eficaç i fins i tot pot arribar a ser contradictòria.

La cooperació entre l'escola i la família i l'equip de monitors/es hauria de desenvolupar-se per tal d'assolir un nivell òptim de comunicació com a base d'una bona entesa i alhora per poder establir mecanismes de participació per tal d'exposar els suggeriments sobre les millores del projecte i per fer el seguiment adequat.

Aquesta cooperació s'ha de veure reflectida en una important qüestió d'interès comú: "El seguiment de l'evolució i el benestar dels nens i nenes que fan ús del servei de menjador". Caldrà establir els mecanismes de relació necessaris per intercanviar impressions i informacions sobre els infants.

LA RELACIÓ AMB ELS FAMÍLIES

- La relació amb els pares es vehicularà a partir de les següents iniciatives:
- Una reunió trimestral amb l'A.M.P.A. per fer el seguiment del projecte.
- Una reunió amb els mares i pares del menjador per presentar el projecte de curs i l'equip de monitors.
- Contacte trimestral amb totes les famílies del menjador per fer-los arribar l'informe de l'evolució del seu fill/a en el temps del migdia.
- Sempre que vulguin i ho creguin necessari dins l'espai destinat a l'atenció als pares del/la coordinador/a del projecte.
- Mitjançant les notes d'incidències sobre temes relacionats amb els seus fills/es durant el menjador, que en moments puntuals es faran arribar a les famílies, a través dels tutors dels seus fills.

LA RELACIÓ AMB LA COMISSIÓ DE MENJADOR

La comissió de menjador estaria integrada per la direcció de l'escola, un membre de l'A.M.P.A. i el/la coordinador/a, i o membres que es decideixin que s'encarregaran de posar en comú tots aquells aspectes que integren el projecte de menjador i pels quals cal trobar un moment de conjugació i de coordinació. La periodicitat d'aquestes trobades seria trimestral, o bé amb més intensitat si es creu escaient.

LA RELACIÓ AMB LA SECRETARIA I AMB L'EQUIP DE CUINA

- Diàriament estarem en contacte amb la secretària de l'escola ja que és el vehicle per saber les incidències sobre l'assistència diària dels nens/es al menjador.
- Caldrà una coordinació molt clara per abordar temes de salut, al·lèrgies i intoleràncies.
- Amb l'equip de cuina hi haurà també un contacte diari i quotidià.
- Caldrà crear els mecanismes de relació per tal de que hi hagi una comunicació fluïda amb la qual anar treballant conjuntament per resoldre les situacions diàries que es puguin donar.

Avaluació

SEGUIMENT I VALORACIÓ DE LES ACTIVITATS DIÀRIES

A les tres de la tarda, una vegada ha finalitzat el temps del migdia els monitors i monitores comenten les incidències que hi han hagut. És el moment en que les monitores dels petits omplen un petit informe sobre la manera en que han menjat els infants del grup. (en cas que l'escola ho demani). D'una manera més exhaustiva, els divendres de cada quinzena d'onze a dotze es revisa com han anat les activitats i es preparen les següents.

SEGUIMENT I VALORACIÓ TRIMESTRAL

Cada trimestre els monitors tenen una trobada per fer la valoració trimestral i de preparació pel següent trimestre.

És el moment de preparar amb els tutors, els informes dels infants que es reparteixen conjuntament amb els de l'escola si és possible.

AVALUACIÓ GENERAL DEL PROJECTE

A partir de les valoracions dels monitors i el/la coordinador/a, s'elaborarà una memòria per tal de que el Consell escolar de Centre i l'empresa puguem fer una anàlisi de la totalitat del projecte i perspectives del següent curs.

MODEL DE PROPOSTA DE TALLERS TRIMESTRAL

GRUP DE PETITS: P4, P5, 1r., 2n.

Construcció de joguines
Mòbils d'animals
Arbres de Nadal
Elaboració del cançoner
Tècniques de farciment de dibuixos
Una granja
Màscare senzilles
Treball amb escuradents

GRUP DE MITJANS: 3r, 4t.

Maqueta d'una ciutat
Vitralls
Postals de Nadal
Elaboració del cançoner
Fruits de la tardor
Nassos
Titelles
Molinets de vent
Ampolles de sal i guix
Collarets de pasta
Petit escriptori
Decoració d'ous de Pasqua
Cançons i danses.

GRUP DE GRANS: 5è i 6è

Estels i braçalets de fils
Ambientació del menjador
Pessebre il·luminat
Mòbil amb elements de papiroflèxia
Boles de malabars
Destenyit de samarretes
Taller de nassos
Marqueteria
Paper Maxé
Pins

MODEL DE QUADRE RESUM D'ACTIVITATS EN EL LLEURE DEL TEMPS DEL MIGDIA:

P3: Migdiada fins a dos quarts de tres.

P4 i P5: Tallers manuals, cançons, contes i jocs al pati dirigits i lliures cada setmana.

1r. i 2n.	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Sac de jocs	Taller	Cançons / danses	Contes/Biblioteca	Valoració
3r. i 4n.	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Taller	Cançons	Sac de jocs	Estudi	Valoració
5è. i 6è.	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Sac de jocs	Esport / biblioteca	Taller	Esport/Biblioteca	Valoració / biblioteca

MENÚS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA

1

SOPARS

Macarrons* a la bolonyesa

Macarrons al roquefort

Trita de patates i carbassó

Trita de patates i xoriç

Pa amb tomàquet

Fruita del temps

Arròs, verdura

carn blanca i fruita

SETMANA

2

SOPARS

Arros* tres delícies

(truita pèsols i tonyina)

Arros amb tomàquet

Llom a la planxa

Llom amb samfaina

Albergínia arrebosada

Fruita del temps

Crema de verdures

Carn blanca i fruita

SETMANA

3

SOPARS

Escudella (pilota,cigrons i galets*)

Cigrons bullits amb oli d'oliva

Trita de patates i xampinyons

Trita de pernil dolç

Pa amb tomàquet

Fruitadel temps

Sopa de peix, verdura

carn blanca i fruita

SETMANA

4

SOPARS

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

BERENAR

Pa amb pernil dolç

logurt amb galetes

Fruita

Pa amb gall d'indi

Pa amb formatge

Crema de verdures

Crema de carbassó

Pollastre al forn i patates fregides

Pollastre al forn i verdures

Fruita del temps

Patata, verdura

Peix blau i lacti

Arros integral* amb tomàquet

Arros amb pernil i xampinyons

Peix blanc a la planxa

Peix blanc amb salsa de porros

Amanida d'enciam i tomàquet xerris

logurt de fruites

Pasta, verdura

carn vermella i fruita

Fideus* a la cassola

Fideus amb pollastre

Filet lluç al forn amb papates i ceba

Filet de lluç arrebossat

logurt natural

Sopa, verdura

carn vermella i fruita

Sopa de brou, pistons* i pollastre

Crema de sopa i crostons de pa

Botifarra amb allioli

Botifarra amb mongetes secas

Patata al caliu

Fruita del temps

Pasta, verdura

peix blau i lacti

Arros* amb sèpia

Arros amb verdures

Peix blau amb ceba i tomàquet

Peix blau arrebossat

Amanida variada

Fruita del temps

Pasta, verdura

carn vermella i fruita

Espaguetis* carbonara

Espaguetis al pesto

Pollastre al forn amb samfaina

Pit de pollastre a la planxa

logurt de fruites

Crema de verdures

ou i fruita

Amanida russa

Amanida russa bullida

Canelons de carn amb beixamel

Lasanya mixta

Fruita del temps

Arròs, verdura

carn blanca i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

truita i fruita

Arros* amb tomàquet

Arros tres delícies

Llom al forn amb xampinyons

Llom al forn amb verdures

Fruita del temps

Sopa, verdura

LLEGGENDA

Productes ecològics: **negreta** i *
2a opció per a l'ESO: color gris.
Recomenació de sopar: **part inferior**.

Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
logurt / Poma

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Ràim

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
(Tres dies hi haura pa blanc,
2 dies de pa integral o de cereals)



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE GLUTEN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Macarrons sense gluten a la bolonyesa Truita de patates i carbassó Pa sense gluten amb tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Amanida de enciam i tomaquet xerri logurt de fruites	Llenties estofades amb pastanaga Pit de gall d'indi al forn i al seu suc Amanida de enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patates Mandonguilles cassolanes amb maizena* i pa sense gluten Guarnició de xampinyons Fruita del temps
SETMANA	Arròs tres delícies amb truita, pèsols i tonyina Llom a la planxa Amb albergínia arrebosada amb maizena* Fruita del temps	Crema de carbassó Pizza sense gluten de pernil dolç Amanida de tomàquet Fruita del temps	Fideus sense gluten a la cassola Lluç al forn amb papates i ceba logurt natural	Sopa de brou amb pistons sense gluten i pollastre Botifarra amb allioli i patata al caliu Fruita del temps	Pèsols i patata saltats amb pernil Pit de pollastre arrebossat amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida d'encima i pastanaga Fruita del temps
SETMANA	Escudella amb pilota, cigrons i galets sense gluten Truita de papates i xampinyons Pa sense gluten amb tomàquet Fruitadel temps	Minestra (mongeta, patata pastanaga i carbassó) Mandonguilles amb salsa de tomàquet (maizena* i pa sense gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis sense gluten a la carbonara Pollastre al forn amb samfaina logurt de fruites	Arròs amb sípia Peix blau amb maizena*, ceba i tomàquet Amanida variada Fruita del temps	Llenties amb verdures Croquetes de pollastre amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
SETMANA	Arròs amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons, la salsa de maizena* Fruita del temps	Crema de carbasa amb crostons de pa sense gluten Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps	Amanida russa Canelons de carn amb beixamel de maizena* Fruita del temps	Cigrons estofats Lluç arrebossat amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida variada logurt natural	Sopa de fideus sense gluten Hamburguesa de pollastre Amb patates fregides Fruita del temps
BERENAR	Pa sense gluten amb pernil dolç	logurt amb galetes sense gluten	Pa sense gluten amb gall d'indi	Fruita	Pa sense gluten amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm

* La maizena és farina de blat de moro



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE LLET, DERIVATS I LACTOSA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons a la bolonyesa Truita de patates i carbassó Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures sense llet Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri logurt de soja de fruites	Llenties estofades amb pastanaga Pit de gall d'indi al forn i al seu suc Amanida d'enciam amb olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patates Mandonguilles cassolanes amb xampinyons Fruita del temps			
SETMANA	2	Arròs tres delícies amb truita pèsols i tonyina Llom a la planxa Albergínia arrebosada Fruita del temps	Crema de carbassó sense llet i formatge Pizza de pernil dolç sense formatge Amanida de tomàquet Fruita del temps	Fideus a la cassola Filet de lluç al forn amb patates i ceba logurt de soja natural	Sopa de brou amb pistons i pollastre Botifarra amb allioli sense llet Patata al caliu Fruita del temps	Pèsols i patata saltats amb pernil Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA	3	Escudella amb pilota, cigrons i galets Truita de patates i xampinyons Pa amb tomàquet Fruitadel temps	Minestra de mongeta, patata pasta-naga i carbassó Mandonguilles amb tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Pollastre al forn amb samfaina logurt de soja de fruites	Arròs amb sípia Peix blau amb ceba i tomàquet Amanida variada Fruita del temps	Llenties amb verdures Croquetes de pollastre sense llet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps			
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons Fruita del temps	Crema de carbassa sense llet amb crostons de pa Pit de pollastre a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida russa Canelons de carn amb beixamel de brou i sense formatge Fruita del temps	Cigrons estofats Filet de lluç arrebossat Amanida variada logurt de soja natural	Sopa de fideus Hamburguesa de pollastre Patates fregides Fruita del temps			
BERENAR		Pa amb pernil dolç	logurt de soja natural amb galetes	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb fuet			



MENÚ SENSE OU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA	Macarrons sense ou a la bolonyesa Llom a la planxa Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet xerri logurt de fruites	Llenties estofades amb pastanaga Pit de gall d'indi al forn i al seu suc Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patates Mandonguilles cassolanes sense ou amb xampinyons Fruita del temps
SETMANA	Arròs tres delícies (pernil, pèsols i tonyina) Llom a la planxa Albergínia arrebosada amb farina Fruita del temps	Crema de carbassó Pizza de pernil dolç Amanida de tomàquet Fruita del temps	Fideus sense ou a la cassola Filet lluç al forn amb papates i ceba logurt natural	Sopa de brou amb pistons sense ou i pollastre Botifarra amb allioli sense ou Patata al caliu Fruita del temps	Pèsols i patata saltats amb pernil Pit de pollastre arrebossat sense ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
SETMANA	Escudella amb pilota sense ou, cigrons i galets sense ou Bistec de vedella Amb pa amb tomàquet Fruitadel temps	Minestra (mongeta, patata pastanaga i carbassó) Mandonguilles sense ou i tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis carbonara sense ou Pollastre al forn amb samfaina logurt de fruites	Arròs amb sèpia Peix blau amb ceba i tomàquet Amanida variada Fruita del temps	Llenties amb verdures Croquetes de pollastre sense ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
SETMANA	Arròs amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons Fruita del temps	Crema de carbassa amb crostons de pa Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Fruita del temps	Amanida russa sense ou Canelons de carn amb beixamel Fruita del temps	Cigrons estofats Filet de lluç arrebossat sense ou Amanida variada logurt natural	Sopa de fideus sense ou Hamburguesa de pollastre Patates fregides Fruita del temps
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetas	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raim



MENÚ DE TARDOR



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons a la bolonyesa Truita de patates i carbassó Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures Patates fregides Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Truita a la Francesa amb formatge Amanida d'enciam i tomàquet xerri logurt de fruites	Llenties estofades amb pastanaga Pit de gall d'indi al forn i al seu suc Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patates Mandonguilles cassolanes amb xampinyons Fruita del temps			
SETMANA	2	Arròs tres delícies amb truita pèsols i pernil Llom a la planxa amb albergínia arrebosada Fruita del temps	Crema de carbassó Pizza de pernil dolç Amanida de tomàquet Fruita del temps	Fideus a la cassola Bistec a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Sopa de brou amb pistons i pollastre Botifarra amb allioli Patata al caliu Fruita del temps	Pèsols i patata saltats amb pernil Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA	3	Escudella amb pilota,cigrons i galets Truita de patates i xampinyons Pa amb tomàquet Fruitadel temps	Minestra (mongeta, patata pastanaga i carbassó) Mandonguilles amb tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis carbonara Pollastre al forn amb samfaina logurt de fruites	Arròs amb tomàquet Hamburgesa de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties amb verdures Croquetes de pollastre Amanida de enciam i blat de moro Fruita del temps			
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons Fruita del temps	Crema de carbassa amb crostons de pa Pit de pollastre a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida russa sense tonyina Canelons de carn amb beixamel Fruita del temps	Cigrons estofats Pit de pollastre arrebosat Amanida variada logurt natural	Sopa de fideus Hamburguesa de pollastre Patates fregides Fruita del temps			
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetas	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge				

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raim



MENÚ DE TARDOR



MENÚ SENSE LLEGUMS

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons a la bolonyesa Truita de patates i carbassó Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam amb tomaquet xerri logurt de fruites	Patatas guisadas amb magra del coll Pit de gall d'indi al forn i al seu suc Amanida d'enciam amb olives Fruita del temps	Mongeta tendre i patates Mandonguilles cassolanes amb xampinyons Fruita del temps			
SETMANA	2	Arròs tres delícies amb truita pèsols i tonyina Llom a la planxa Albergínia arrebosada Fruita del temps	Crema de carbassó Pizza de pernil dolç Amanida de tomàquet Fruita del temps	Fideus a la cassola Filet lluç al forn amb papates i ceba logurt natural	Sopa de brou amb pistons i pollastre Botifarra amb allioli Patata al caliu Fruita del temps	Bledes i patata saltats amb pernil Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA	3	Escudella amb pilota i galets (sense cigrons) Truita de patates i xampinyons Pa amb tomàquet Fruitadel temps	Minestra de mongeta, patata, pastanaga i carbassó Mandonguilles amb tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Espaguetis carbonara Pollastre al forn amb samfaina logurt de fruites	Arròs amb sèpia Peix blau amb ceba i tomàquet Amanida variada Fruita del temps	Patatas guisadas amb magra del coll Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps			
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons Fruita del temps	Crema de carbassa amb crostons de pa Pit de pollastre a la planxa Tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida russa sense pèsols Canelons de carn amb beixamel Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de lluç arrebossat Amanida variada logurt natural	Sopa de fideus Hamburguesa de pollastre Patates fregides Fruita del temps			
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetas	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge				

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons* amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet) Macarrons amb tomàquet Truita de patates Truita de patates i pernil dolç Pa amb tomàquet Fruita del temps		Llenties* estofades Crema de llegums Mandonguilles amb tomàquet Hamburguesa a la planxa Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita del temps		Arròs integral* amb tomàquet Arròs amb pernil i xampinyons Peix blanc a la planxa Peix blanc amb salsa de porros Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural		Sopa de pasta amb cigrons* Cigrons amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa Pit de pollastre arrebosat Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	
		Arròs, verdura carn blanca i fruita		Sopa, verdura ou i lacti		Pa, verdura peix blau i fruita		Sopa, verdura truita i fruita	
		Arròs* amb verdures (mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga) Arròs amb tomàquet Estofat de gall d'indi i xampinyons Llom amb samfaina Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps		Sopa de peix Fideua de peix Hamburguesa de vedella Hamburguesa amb formatge Patates al caliu amb allioli Fruita del temps		Macarrons* a la carbonara Macarrons amb tomàquet Filet de lluç al forn Filet de lluç arrebossat amb patates i ceba logurt de fruita		Minestra de verdures Minestra gratinada amb formatge Pollastre al forn Pit de pollastre a la planxa Carxofes fregides Fruita del temps	
		Crema de verdures ou i fruita		Llegums, verdura peix blanc i fruita		Sopa, verdura carn vermella i fruita		Arròs, verdura truita i fruita	
SETMANA	2	Espaguetis* al pesto Espaguetis amb tomàquet Llom a la planxa amb all i julivert Llom arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruitadel temps		Crema de porros i crostons de pa Crema de pèsols Peix blau al forn amb patata i ceba Peix blau a la planxa logurt natural		Arròs* amb cap de llom Arròs tres delícies Truita de patates i xampinyons Truita de formatge logurt natural		Llenties* amb arròs* i verdures Llenties amb xoriç Hamburguesa de peix i maionesa Hamburguesa de peix arrebossada Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	
		Sopa de peix, verdura truita i fruita		Llegums, verdura carn blanc i lacti		Pasta, verdura peix blau i fruita		Arròs, verdura ou i fruita	
		Arròs* amb tomàquet Arròs saltejat amb pernil Rodó de vedella amb pastanaga Bistec a la planxa Fruita del temps		Sopa de brou Mongeta i patates Pollastre rostit a la llimona Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps		Fideuà* amb allioli Amanida russa bullida Filet de lluç arrebossat Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Crema catalana		Cigrons* tebis vinagreta Sopa d'arròs Hamburguesa de pollastre Bistec de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	
		Sopa, verdura truita i fruita		Llegums, verdura peix blanc i fruita		Arròs, verdura carn blanca i fruita		Pa amb tomàquet, verdura ou i fruita	
SETMANA	3	Arròs* amb tomàquet Arròs saltejat amb pernil Rodó de vedella amb pastanaga Bistec a la planxa Fruita del temps		Sopa de brou Mongeta i patates Pollastre rostit a la llimona Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps		Fideuà* amb allioli Amanida russa bullida Filet de lluç arrebossat Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Crema catalana		Arròs, verdura carn vermella i fruita	
		Sopa de peix, verdura truita i fruita		Llegums, verdura carn blanc i lacti		Pasta, verdura peix blau i fruita		Arròs, verdura ou i fruita	
		Arròs* amb tomàquet Arròs saltejat amb pernil Rodó de vedella amb pastanaga Bistec a la planxa Fruita del temps		Sopa de brou Mongeta i patates Pollastre rostit a la llimona Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps		Fideuà* amb allioli Amanida russa bullida Filet de lluç arrebossat Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Crema catalana		Cigrons* tebis vinagreta Sopa d'arròs Hamburguesa de pollastre Bistec de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	
		Sopa, verdura truita i fruita		Llegums, verdura peix blanc i fruita		Arròs, verdura carn blanca i fruita		Pa amb tomàquet, verdura ou i fruita	
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetes	Fruita	Pa amb gall d'indi	Pa amb formatge				

LLEGENDA

Productes ecològics: **negreta** i *
2a opció per a l'ESO: color gris.
Recomenació de sopar: **part inferior**.

Menú de règim:

Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
logurt / Poma

Fruita del temps

Poma / Pera / Maduixot
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

(Tres dies hi haura pa blanc,
2 dies de pa integral o de cereals)



MENÚ D'HIVERN



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons sense gluten amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet) Trita de patates Pa sense gluten amb tomàquet Fruita del temps	Llenties estofades Mandonguilles amb tomàquet amb maizena* i pa sense gluten. Amanida d'enciam amb blat de moro Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	Sopa de pasta sense gluten amb cigrons Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Mongeta tendre i patates Filet de lluç arrebosat amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida d'enciam i olives Fruita del temps			
SETMANA	2	Arròs amb verdures (mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga) Estofat de gall d'indi i xampinyons i la salsa amb maizena* Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Sopa de peix amb pasta sense gluten Hamburguesa de vedella Patates al caliu amb allioli Fruita del temps	Crema de carbassó Croquetes de pollastre amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Macarrons sense gluten a la carbonara Filet de lluç al forn amb patates i ceba logurt de fruita	Minestra de verdures Pollastre al forn Carxofes fregides Fruita del temps			
SETMANA	3	Espaguetis al pesto sense gluten Llom a la planxa amb all i julivert Amanida d'enciam i pastanaga Fruitadel temps	Crema de porros i crostons de pa sense gluten Peix blau al forn amb patata i ceba logurt natural	Arròs amb cap de llom Trita de patatas i xampinyons logurt natural	Trinxat de la cerdanya amb rostes Pit de pollastre arrebosat amb miazena i pa rallat sense gluten Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Llenties amb arròs i verdures Hamburguesa de peix i maionesa Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps			
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet Rodó de vedella amb pastanaga i la salsa amb maizena* Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta sense gluten Pollastre rostit a la llimona Patates fregides Fruita del temps	Fideuà amb allioli sense gluten Filet de lluç arrebosat amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida d'enciam i tomàquet Crema catalana	Crema de calçots Croquetes de pernil amb maizena* i pa rallat sense gluten Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Cigrons tebis vinagreta Hamburguesa de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
BERENAR	Pa sense gluten amb pernil dolç		logurt amb galetes sense gluten	Pa sense gluten amb gall d'indi	Fruita	Pa sense gluten amb formatge			

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm

* La maizena és farina de blat de moro



MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE LLET, DERIVATS I LACTOSA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet)	Llenties estofades	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de pasta amb cigrons	Mongeta tendre i patates			
		Truita de patates	Mandonguilles amb tomàquet	Peix blanc a la planxa	Pit de pollastre a la planxa	Filet de lluç arrebosat			
		Pa amb tomàquet	Amanida d'enciam amb blat de moro	Amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'enciam i xerris	Amanida d'enciam i olives			
	Fruita del temps	Fruita del temps		logurt de soja natural	Fruita del temps	Fruita del temps			
SETMANA	2	Arròs amb verdures (mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)	Sopa de peix	Crema de carbassó sense llet	Macarrons saltats amb beicon	Minestra de verdures			
		Estofat de gall d'indi i xampinyons	Hamburguesa de vedella	Croquetes de pollastre sense llet	Filet de lluç al forn	Pollastre al forn			
		Amanida d'enciam i pastanaga	Patates al caliu amb allioli	Amb tomàquet i formatge fresc	amb patates i ceba	Carxofes fregides			
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de soja de fruita	Fruita del temps			
SETMANA	3	Espaguetis amb tomàquet	Crema de porros sense llet amb	Arròs amb cap de llom	Trinxat de la cerdanya amb rostes	Llenties amb arròs i verdures			
		Llom a la planxa amb all i julivert	crostons de pa	Truita de patatas i xampinyons	Pit de pollastre arrebosat	Hamburguesa de peix i maionesa			
		Amanida d'enciam i pastanaga	Peix blau al forn amb patata i ceba	logurt natural	Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida d'enciam i xerris			
	Fruitadel temps	logurt natural			Fruita del temps	Fruita del temps			
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou	Fideuà amb alloli	Crema de calçots sense llet	Cigrons tebis vinagreta			
		Rodó de vedella amb pastanaga	Pollastre rostit a la llimona	Filet de lluç arrebossat	Croquetes de pernil sense llet	Hamburguesa de pollastre			
		Fruita del temps	Patates fregides	Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i pastanaga			
			Fruita del temps	Crema catalana	Fruita del temps	Fruita del temps			
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt de soja natural amb galetes	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb fuet				

Fruita del temps
Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA

1

Macarrons sense ou amb verdures
(carbassó, xampinyons i tomàquet)
Llom a la planxa
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

Llenties estofades
Mandonguilles amb tomàquet y
sense ou
Amanida d'enciam amb blat de
moro
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet
Peix blanc a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural

Sopa de pasta sense ou amb
cigrons
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i xerri
Fruita del temps

Mongeta tendre i patates
Filet de lluç arrebosat sense ou
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

SETMANA

2

Arròs amb verdures (mongeta tendre,
bròquil, carbassó i pastanaga)
Estofat de gall d'indi i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Sopa de peix amb pasta sense ou
Hamburguesa de vedella
Patates al caliu amb allioli
Fruita del temps

Crema de carbassó
Croquetes de pollastre sense ou
Amanida de tomàquet i formatge
fresc
Fruita del temps

Macarrons a la carbonara sense ou
Filet de lluç al forn
Amb patates i ceba
logurt de fruita

Minestra de verdures
Pollastre al forn
Carxofes fregides
Fruita del temps

SETMANA

3

Espaguetis al pesto sense ou
Llom a la planxa amb all i julivert
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruitadel temps

Crema de porros i crostons de pa
Peix blau al forn amb patata i ceba
logurt natural

Arròs amb cap de llom
Bistec de vedella
logurt natural

Trinxat de la cerdanya amb rostos
Pit de pollastre arrebosat sense ou
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Llenties amb arròs i verdures
Hamburguesa de peix i maionesa
sense ou
Amanida d'enciam i xerri
Fruita del temps

SETMANA

4

Arròs* amb tomàquet
Rodó de vedella amb pastanaga
Fruita del temps

Sopa de brou amb pasta sense ou
Pollastre rostit a la llimona
Patates fregides
Fruita del temps

Fideuà amb all i oli sense ou
Filet de lluç arrebosat sense ou
Amanida d'enciam i tomàquet
Crema catalana

Crema de calçots
Croquetes de pernil sense ou
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Cigrons* tebis vinagreta
Hamburguesa de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

BERENAR

Pa amb pernil dolç

logurt amb galetas

Pa amb gall d'indi

Fruita

Pa amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE PEIX I DERIVATS

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet)	Llenties estofades	Arròs integral amb tomàquet	Sopa de pasta amb cigrons	Mongeta tendre i patates	Trita francesa amb formatge	Amanida d'enciam i olives	Fruita del temps
		Trita de patates	Mandonguilles amb tomàquet	Hamburguesa de vedella	Pit de pollastre a la planxa				
		Pa amb tomàquet	Amanida d'enciam amb blat de moro	Amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'enciam i xerris				
		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps				
SETMANA	2	Arròs amb verdures (mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)	Sopa de caldo	Crema de carbassó	Macarrons a la carbonara	Minestra de verdures	Pollastre al forn	Carxofes fregides	Fruita del temps
		Estofat de gall d'indi i xampinyons	Hamburguesa de vedella	Croquetes de pollastre	Bistec de vedella				
		Amanida d'enciam i pastanaga	Patates al caliu amb all i oli	Amanida de tomàquet i formatge fresc	amb patates i ceba				
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de fruita				
SETMANA	3	Espaguetis al pesto	Crema de porros i crostons de pa	Arròs amb cap de llom	Trinxat de la cerdanya amb rostes	Llenties amb arròs i verdures	Hamburguesa de vedella	Amanida d'enciam i xerris	Fruita del temps
		Llom a la planxa amb all i julivert	Croquetes de pollastre	Trita de patates i xampinyons	Pit de pollastre arrebosat				
		Amanida d'enciam i pastanaga	logurt natural	logurt natural	Amanida d'enciam i blat de moro				
		Fruitadel temps			Fruita del temps				
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou	Fideus a la cassola	Crema de calçots	Cigrons tebis vinagreta	Hamburguesa de pollastre	Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps
		Rodó de vedella amb pastanaga	Pollastre rostit a la llimona	Trita de patates i pernil	Croquetes de pernil				
		Fruita del temps	Amb patates fregides	Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida d'enciam i olives				
			Fruita del temps	Crema catalana	Fruita del temps				
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetas	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge				

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ D'HIVERN



MENÚ SENSE LLEGUMS

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons amb verdures (carbassó, xampinyons i tomàquet)	Patates guisades amb magre del coll	Arròs integral amb tomàquet	Peix blanc a la planxa	Sopa de pasta	Mongeta tendre i patates		
		Truita de patates	Mandonguilles amb tomàquet	Amanida d'enciam i pastanaga	Amanida d'enciam i xerris	Pit de pollastre a la planxa	Filet de lluç arrebosat		
		Pa amb tomàquet	Amanida d'enciam amb blat de moro	logurt natural	Amanida d'enciam i olives	Amanida d'enciam i xerris	Fruita del temps		
		Fruita del temps	Fruita del temps						
SETMANA	2	Arròs amb verdures (mongeta tendre, bròquil, carbassó i pastanaga)	Sopa de peix	Crema de carbassó	Croquetes de pollastre	Macarrons a la carbonara	Minestra de verdures		
		Estofat de gall d'indi i xampinyons	Hamburguesa de vedella	Amanida de tomàquet i formatge fresc	Amanida de tomàquet i formatge	Filet de lluç al forn	Pollastre al forn		
		Amanida d'enciam i pastanaga	Patates al caliu amb allioli	Fruita del temps	logurt de fruita	Amb patates i ceba	Carxofes fregides		
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps			Fruita del temps		
SETMANA	3	Espaguetis al pesto	Crema de porros i crostons de pa	Arròs amb cap de llom	Trinxat de la cerdanya amb rostes	Patates guisades amb magre de coll			
		Llom a la planxa amb all i julivert	Peix blau al forn amb patata i ceba	Truita de patatas i xampinyons	Pit de pollastre arrebosat	Hamburguesa de peix i maionesa			
		Amanida d'enciam i pastanaga	logurt natural	logurt natural	Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida d'enciam i xerris			
		Fruitadel temps			Fruita del temps	Fruita del temps			
SETMANA	4	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou	Fideuà amb allioli	Croquetes de pernil	Arròs amb pernil			
		Rodó de vedella amb pastanaga	Pollastre rostit a la llimona	Filet de lluç arrebossat	Amanida d'enciam i olives	Hamburguesa de pollastre			
		Fruita del temps	Patates fregides	Amanida d'enciam i tomàquet	Fruita del temps	Amanida d'enciam i pastanaga			
			Fruita del temps	Crema catalana		Fruita del temps			
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetas	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge				

Fruita del temps
Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ D'HIVERN

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons* amb tomàquet Macarrons al roquefort Llom al forn amb xampinyons Llom a la planxa logurt natural		Amanida de llenties* Crema de llenties Truita de carbassó i patates Truita de patata i xoriç Amanida d'enciam i olives Fruita del temps		Arròs* tres delícies (Truita, pèsols i tonyina) Arròs amb pernil i xampinyons Peix blanc a la planxa Peix blanc amb salsa de porros Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps		Pèsols amb patates Pèsols saltats amb pernil Pit de pollastre arrebossat Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	
		Arròs, verdura truita i fruita		Patata, verdura peix blau i lacto		Pa, verdura ou i fruita		Sopa, verdura peix blanc i fruita	
		Arròs* integral amb tomàquet Amanida d'arròs Truita de patates Truita francesa amb formatge Pa amb tomàquet Fruita del temps		Crema de carbassó freda Crema de pèsols Pizza de pernil dolç Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps		Espaguetis amb salsa de formatge Espaguetis amb tomàquet Filet de luç al forn Filet de lluç arrebossat amb patata i ceba logurt natural		Amanida de cigrons* (tonyina, ou dur i tomàquet) Crema de sopa i crostons de pa Pit de pollastre a la planxa Pit de pollastre al curri Fruita del temps	
SETMANA	2	Crema de verduras carn blanca i fruita		Llegums, verdura peix blanc i fruita		Sopa, verdura carn vermella i fruita		Arròs, sopa truita i fruita	
		Macarrons* al pesto Macarrons amb tomàquet Llom al forn amb samfaina Llom al forn amb salsa logurt natural		Mongete tendre i patates Mongeta i patates saltades Mandonguilles amb tomàquet Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam amb olives Fruita del temps		Amanida d' arròs* (Pernil, pastanaga i olives) Arròs amb tomàquet Peix blau al forn amb p atata i ceba Peix blau arrebossat Fruita del temps		Crema de porros freda Crema de verdures Hamburguesa de peix i salsa tàrtara Mandonguilles de peix amb tomàquet Albergínies arrebossades Fruita del temps	
		Sopa de peix, verdura truita i fruita		Llegums, verdura peix blanc i lacti		Sopa, verdura carn vermella i lacti		Arròs, verdura peix blau i fruita	
SETMANA	3	Amanida de pasta (tonyina, olives, ou dur) Espirals amb tomàquet Truita de patates i ceba Truita a la francesa Pa amb tomàquet Fruita del temps		Arròs* amb tomàquet Amanida d'arròs Hamburguesa de vedella Hamburguesa amb formatge Tomàquet natural logurt natural		Cigrons tebis amb vinagreta Amanida de cigrons Lluç arrebossat Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps		Amanida rusa Verduras saltadas amb pernil Canelons de carn gratinats Lasanya de carn Fruita del temps	
		Sopa, verdura carn blanca i fruita		Llegums, verdura peix blanc i fruita		Pa amb tomàquet, verdura ou i fruita		Pa amb tomàquet, verdura ou i fruita	
		Pa amb pernil dolç		logurt amb galetes		Fruita		Pa amb formatge	

LLEGGENDA

Productes ecològics: **negreta** i *
2a opció per a l'ISO: color gris.
Recomenació de sopar: **part inferior**.

Menú de règim:
Arròs bullit / Verdura
Pollastre / Lluç / Bistec a la planxa
logurt / Poma

Fruita del temps
Poma / Pera/ Maduixot
Taronja / Plàtan / Pinya

Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
(Tres dies hi haurà pa blanc,
2 dies de pa integral o de cereals)



MENÚ DE PRIMAVERA



MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons sense gluten amb tomàquet	Amanida de llenties	Arròs tres delícies (Trita, pèsols i tonyina)	Pèsols amb patates	Gaspaxo amb crostons de pa sense gluten	Croquetes de bacallà amb maizena* i pa rallat sense gluten	Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps
		Llom al forn amb xampinyons amb salsa de maizena* logurt natural	Trita de carbassó i patates	Peix blanc a la planxa	Pit de pollastre arrebossat amb maizena* i pa rallat sense gluten				
SETMANA	2	Arròs integral amb tomàquet	Crema de carbassó freda	Espaguetis sense gluten amb salsa de formatge	Amanida de cigrons (tonyina, ou dur i tomàquet)	Bròcoli amb patates	Hamburguesa de vedella	Amanida d'enciam i pastanaga	Fruita del temps
		Trita de patates	Pizza de pernil dolç sense gluten	Filet de luç al forn amb patata i ceba logurt natural	Pit de pollastre a la planxa				
SETMANA	3	Macarrons sense gluten al pesto	Mongete tendre i patates	Amanida d'arròs (Pernil, pastanaga i olives)	Llenties amb arròs	Crema de porros freda	Hamburguesa de peix i salsa tàrtara	Albergínies arrebossades	Fruita del temps
		Llom al forn amb samfaina logurt natural	Mandonguilles amb tomàquet amb maizena* i pa rallat sense gluten	Peix blau al forn amb patata i ceba	Croquetes de pollastre amb maizena* i pa rallat sense gluten				
SETMANA	4	Amanida de pasta sense gluten (tonyina, olives, ou dur)	Arròs amb tomàquet	Crema de blat de moro freda	Cigrons tebis amb vinagreta	Amanida rusa	Canelons de carn sense gluten gratinats	Fruita del temps	
		Trita de patates i ceba	Hamburguesa de vedella	Pollastre rostit i+	Lluç arrebossat amb maizena* i pa rallat sense gluten				
BERENAR		Pa amb tomàquet	Tomàquet natural	Patates al caliu i alloli	Amanida d'enciam i xerri	Pa sense gluten amb formatge			
		Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps				

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm

* La maizena és farina de blat de moro



MENÚ DE PRIMAVERA



MENÚ SENSE LLET, DERIVATS I LACTOSA

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons logurt natural	Amanida de llenties Trita de carbassó i patates Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs tres delícies (Trita, pèsols i tonyina) Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Pèsols amb patates Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Gaspaxo amb crostons de pa Croquetes de bacallà sense llet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA		Arròs integral amb tomàquet Trita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó freda sense llet Pizza de pernil dolç sense formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet Filet de luç al forn amb patata i ceba logurt natural	Amanida de cigrons (tonyina, ou dur i tomàquet) Pit de pollastre a la plaxa Fruita del temps	Bròcoli amb patates Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA	3	Macarrons amb tomàquet Llom al forn amb samfaina logurt natural	Mongete tendre i patates Mandonguilles amb tomàquet Amanida d'enciam amb olives Fruita del temps	Amanida d'arròs (Pernil, pastanaga i olives) Peix blau al forn amb patata i ceba Fruita del temps	Llenties amb arròs Croquetes de pollastre sense llet Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Crema de porros freda sense llet Hamburguesa de peix i salsa tàrtara Albergínies arrebosades Fruita del temps			
SETMANA		Amanida de pasta (tonyina, olives, ou dur) Trita de patates i ceba Pa amb tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella Tomàquet natural logurt natural	Crema de blat de moro freda sense llet Pollastre rostit Patates al caliu i alloli Fruita del temps	Cigrons tebis amb vinagreta Lluç arrebosat Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Amanida rusa Canelons de carn amb beixamel de brou i sense formatge Fruita del temps			
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt de soja natural amb galetas	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb fuet				

Fruita del temps
Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ DE PRIMAVERA



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA	1	Macarrons sense ou amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons logurt natural	Amanida de llenties Llom a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs tres delícies (Fruita, pèsols i tonyina) Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Pèsols amb patates Pit de pollastre arrebossat sense ou Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Gaspaxo amb crostons de pa Croquetes de bacallà sense ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA	2	Arròs integral amb tomàquet Bistec de vedella a la planxa Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó freda Pizza de pernil dolç Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Espaguetis sense ou amb salsa de formatge Filet de luç al forn amb patata i ceba logurt natural	Amanida de cigrons (tonyina, pastanaga i tomàquet) Pit de pollastre a la plaxa Fruita del temps	Bròcoli amb patates Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps			
SETMANA	3	Macarrons sense ou al pesto Llom al forn amb samfaina logurt natural	Mongete tendre i patates Mandonguilles sense ou amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam amb olives Fruita del temps	Amanida d'arròs (Pernil, pastanaga i olives) Peix blau al forn amb patata i ceba Fruita del temps	Llenties amb arròs Croquetes de pollastre sense ou Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Crema de porros freda Hamburguesa de peix i salsa tàrtara Albergínies arrebossades Fruita del temps			
SETMANA	4	Amanida de pasta (tonyina, olives, pastanaga) Pit de pollastre a la planxa Pa amb tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella Tomàquet natural logurt natural	Crema de blat de moro freda Pollastre rostit Patates al caliu i allioli Fruita del temps	Cigrons tebis amb vinagreta Lluç arrebosat sense ou Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Amanida rusa sense ou Canelons de carn gratinats Fruita del temps			
BERENAR		Pa amb pernil dolç	logurt amb galetes	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge			

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ DE PRIMAVERA



MENÚ SENSE PEIX I DERIVATS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Macarrons amb tomàquet Llom al forn amb xampinyons logurt natural	Amanida de llentilles Truita de carbassó i patates Amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Arròs tres delícies (Truita, pèsols i pernil) Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Pèsols amb patates Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Gaspatxo amb crostons de pa Croquetes de pernil Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
SETMANA 2	Arròs integral amb tomàquet Truita de patates Pa amb tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó freda Pizza de pernil dolç Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Espaguetis amb salsa de formatge Truita francesa amb formatge amb patata i ceba logurt natural	Amanida de cigrons (pernil, ou dur i tomàquet) Pit de pollastre a la planxa Fruita del temps	Bròcoli amb patates Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps
SETMANA 3	Macarrons al pesto Llom al forn amb samfaina logurt natural	Mongete tendre i patates Mandonguilles amb tomàquet Amanida d'enciam amb olives Fruita del temps	Amanida d'arròs (Pernil, pastanaga i olives) Petit de pollastre a la planxa Fruita del temps	Llenties amb arròs Croquetes de pollastre Amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps	Crema de porros freda Hamburguesa de vedella Albergínies arrebossades Fruita del temps
SETMANA 4	Amanida de pasta (pernil, olives, ou dur) Truita de patates i ceba Pa amb tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de vedella Tomàquet natural logurt natural	Crema de blat de moro freda Pollastre rostit Patates al caliu i alloli Fruita del temps	Cigrons tebis amb vinagreta Truita de patates i pernil dolç Amanida d'enciam i xerris Fruita del temps	Amanida rusa sense tonyina Canelons de carn gratinats Fruita del temps
BERENAR	Pa amb pernil dolç	logurt amb galetes	Pa amb gall d'indi	Fruita	Pa amb formatge

Fruita del temps

Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinya / Raïm



MENÚ DE PRIMAVERA



DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet
Llom al forn amb xampinyons
logort natural

Amanida de pasta
(pernil, pastanaga i olives)
Truita de carbassó i patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Arròs tres delícies
(Trita, pastanaga i tonyina)
Peix blanc a la planxa
Amanida d'enciam i blat
Fruita del temps

Mongeta tendre amb patates
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i xerris
Fruïta del temps

Gaspatxo amb crostons de pa
Croquetes de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Arròs integral amb tomàquet
Trita de patates
Pa amb tomàquet
Frita del temps

Crema de carbassó freda
Pizza de pernil dolç
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Espaguetis amb salsa de formatge
 Filet de luç al forn
 Amb patata i ceba
 Jogurt natural

Amanida de d'arròs
Pit de pollastre a la plaxa
Fruita del temps

Bròcoli amb patates
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Macarrons al pesto
Llom al forn amb samfaina
loquert natural

Mongete tendre i patates
Mandonguilles amb tomàquet
Amanida d'enciam amb olives
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(Pernil, pastanaga i
Peix blau al forn
Fruita del temps

Fideus a la cassola
Croquetes de pollastre
Amanida de tomàquet i formatge
fresc
Fruita del temps

Crema de porros freds
Hamburguesa de peix i salsa tàrtara
Albergínies arrebolades
Fruita del temps

Amanida de pasta
(tonyina, olives, ou dur)
Truita de patates i ceba
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de vedella
Tomàquet natural
Iogurt natural

Crema de blat de moro freda
Pollastre rostit
Patates al caliu i allioli
Fruita del temps

Patates guisades
Lluç arrebosat
Amanida d'enciam i xerri
Fruita del temps

Amanida rusa sense pèsols
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps



Poma / Pera
Mandarina / Taronja
Plàtan / Pinva / Ràim

loqurt amb qaletas

Pa amb gall d'indi

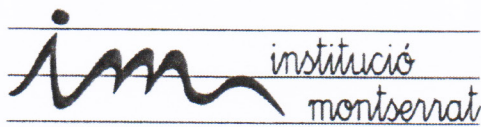
Fruita

Pa amb formatge



ANNEX

Reconeixament dels clients



Benvolguts,

en **Josepmaria López Fumat** amb DNI 40848480C com a President de la cooperativa Institució Montserrat SCCL sita al carrer Cros 6 de la ciutat de Barcelona

COMUNICA que l'empresa MENJADORS COLLECTIUS SA dirigida pel sr. **ISIDRE AMORÓS VILALTA** ens porta el servei de cuina i menjador des de fa més de 19 anys, temps on hem arribat a fer una simbiosi perfecta en la manera de fer i actuar. Puc corroborar que mai hem tingut cap problema ni de servei ni d'alimentació, doncs sempre s'han pres les mesures adients perquè això no passés de forma molt professional.

De la mateixa manera podem dir que ha estat sempre una empresa col·laboradora i disposada a donar un cop de mà, tant des del punt de vista financer, com des del organitzatiu, facilitant el diàleg i l'entesa.

I així ho faig constar a tots els efectes que l'interessat cregui oportú, a Barcelona tres de març de dos mil catorze.

SOCIETAT COOPERATIVA CATALANA LIMITADA
CARRER CROS, 6-8 08014 BORN TEL 932777111



Barcelona, 10 de març de 2014

Benvolguts,

Us escric aquesta carta per comunicar-vos que l'empresa Menjadors Col·lectius ofereix al nostre centre el servei de menjador des de fa 25 anys.

Ha tingut sota la seva responsabilitat la gestió del menjador de la nostra escola en què ha destacat àmpliament pel bon funcionament, de qualitat i proximitat als alumnes i famílies.

Així mateix Menjadors Col·lectius garanteix les necessitats nutricionals dels infants gràcies a una dieta equilibrada ja que elaboren els menús tenint en compte les recomanacions pautades pel Departament de Salut.

Com a representant de l'Escola Sadako i de manera personal, us recomano àmpliament i sense reserves els serveis de Menjadors Col·lectius.

Ben atentament,

Jordi Musons i Mas
Director de l'Escola Sadako
jordimusons@escolasadako.com
Barcelona



Isidre Amorós Viltalta
Administrador Gerent
Telf: 639 179 802

C/ Minería 14 - 16 2n 4t
08038 Barcelona

info@menjadorscollectius.com
www.menjadorscollectius.com

