



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU	4 FESTIU
7 FESTIU	8 Llenties estofades (ECO) (B) Croquetes de bacallà (O, B, C, L, P, M, S, A, F, W, G, T) Patates xips Fruita de temporada (ECO)	9 Macarrons a la napolitana (ECO) (integral) (B, O, S, W) Truita francesa (O) Enciam i olives (ECO) logurt ECO a granel (L)	10 Crema de carbassó (ECO) Pernilets de pollastre al romani Patates al caliu (ECO) Fruita de temporada (ECO)	11 FESTIU
14 Patates estofades amb verdures (ECO) Truita de formatge (O, L) Enciam i pastanaga (ECO) Fruita de temporada (ECO)	15 Bunyols de pastanaga (ECO) (O) Mongetes blanques estofades (ECO) Fruita de temporada (ECO)	16 Arròs a la napolitana (ECO) (integral) Truita francesa (O) Enciam i carbassó (ECO) Fruita de temporada (ECO)	17 Cigrons estofats (ECO) Pit de pollastre amb salsa de poma (ECO) Fruita de temporada (ECO)	18 Fideuà de verdures (ECO) (B, S, W, O) Peix fresc segons mercat (C, M, P) Enciam i remolatxa (ECO) logurt ECO a granel (L)
21 Vichyssoise amb crostonets de pa (ECO) (B, F, L, S, G) Gall d'indi amb salsa de soja i mel (B, S) Enciam i blat de moro (ECO) Fruita de temporada (ECO)	22 Amanida russa (ECO) (P, O, D) Truita de carbassó (ECO) (O) Enciam i cogombre (ECO) Fruita de temporada (ECO)	23 Mongetes blanques estofades (ECO) Llom arrebossat (ECO) (B, G, W, S, O) Enciam i pastanaga (ECO) logurt ECO a granel (L)	24 Espaguetis a la carbonara (ECO) (integral) (B, S, W, O, L) Lluç al forn amb all i julivert (ECO) (P, M, C) Samfaina (ECO) Fruita de temporada (ECO)	25 Amanida d'arròs (ECO) Llenties estofades amb verdures (ECO) (B) Fruita de temporada (ECO)
28 Espirals amb tomàquet (ECO) (integral) (B, S, W, O) Truita de patata i ceba (ECO) (O) Enciam i olives (ECO) Fruita de temporada (ECO)	29 Verdura de temporada amb patata (ECO) Pollastre a les fines herbes Enciam i cogombre (ECO) logurt ECO a granel (L)	30 Crema de verdures (ECO) Fajites de verdures amb hummus (ECO) (B, S, W, G, D) Fruita de temporada (ECO)	1 Arròs amb salsa de verdures (ECO) Gallineta al forn (P) Enciam i pastanaga (ECO) Fruita de temporada (ECO)	2 Llenties estofades (ECO) (B) Hamburguesa a la planxa (ECO) (S, D, L) Kètxup de remolatxa (ECO) (D) Fruita de temporada (ECO)

AL·LÈRGENS

B Gluten	W Mostassa
L Làctics	P Peix
O Ou	M Mol·lusc
S Soja	C Crustaci
D Sulfits	F Fruits de closca
	K Cacauet

QUÈ TROBEM AL MERCAT QUE SIGUI DE TEMPORADA?

FRUITA



VERDURA



TASTET DEL MES



BASTONETS D'ALBERGÍNIA
CRUIXENTS

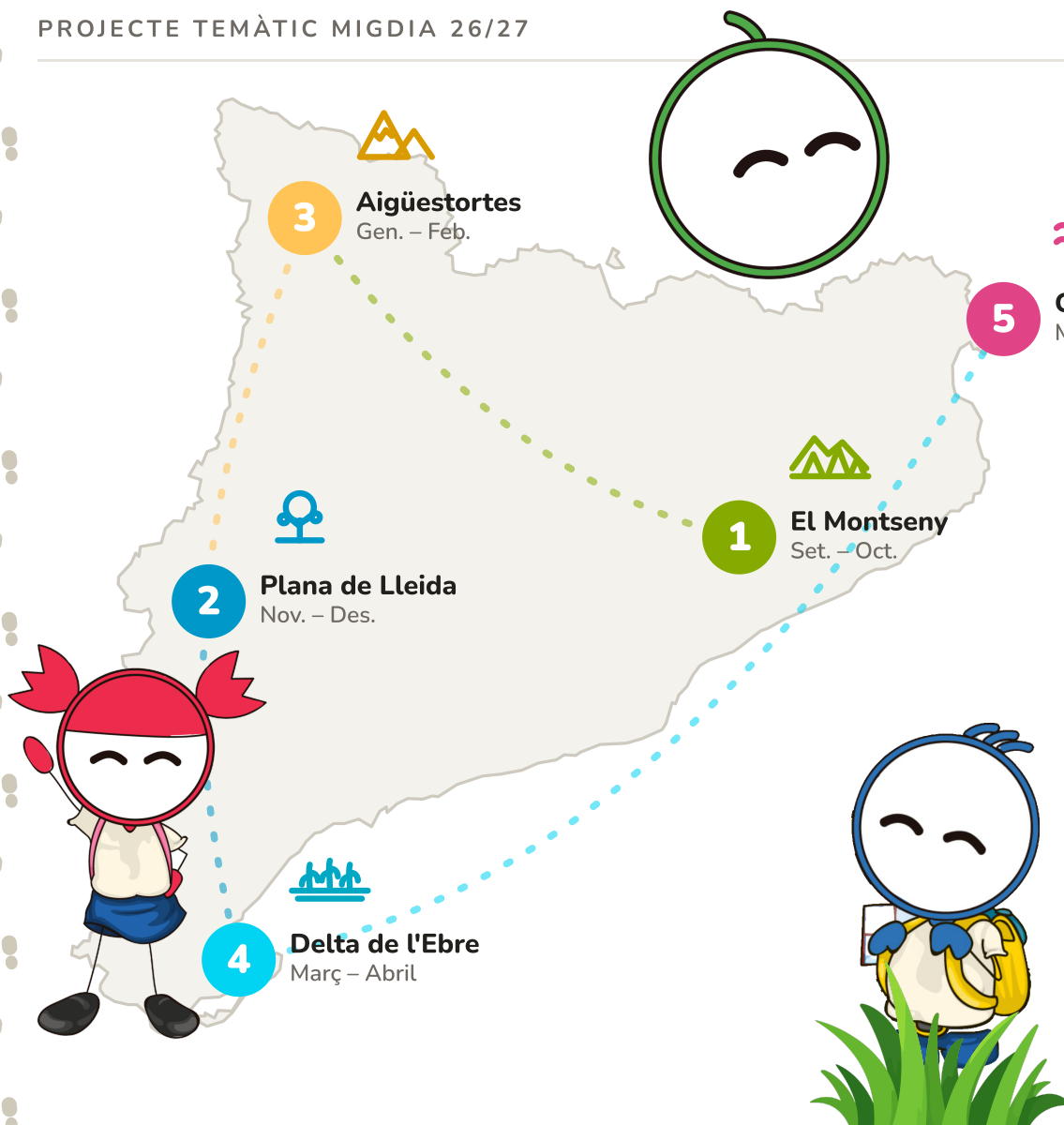
Curs 26/27

Trepitgem Catalunya

PROJECTE TEMÀTIC MIGDIA 26/27

Cinc espais naturals de
casa nostra, cinc
projectes bimestrals per
aprendre a cuidar-los.


valors



1 El Montseny

Setembre i octubre

Els camins del Parc Natural (ruta de tardor)

Descobrim boscos de tardor amenaçats per la sequera i el risc d'incendi. Amb jocs tradicionals catalans i orientació sense tecnologia treballem la cooperació i la convivència, per cuidar els espais naturals propers i reduir la nostra petjada ecològica.



5 Cap de Creus

Maig - juny



2 La Plana de Lleida

Novembre i desembre

Ametllers i camps de secà

La boira i els camps de secà, símptomes d'un clima que canvia, on ametllers i cereals autòctons es cultiven sense malbaratar recursos. Amb jocs a cegues i missatges nadalencs amb tints naturals treballem l'agroecologia, la solidaritat i l'equitat climàtica.



3 Aigüestortes i Sant Maurici

Gener i febrer

El Pirineu a l'hivern

La neu i el gel, cada any més escassos, protegeixen espècies com l'isard, i l'excés de visitants erosiona els camins. Amb circuits d'agilitat i esports d'esforç col·lectiu treballem la superació personal, la cooperació i el turisme de muntanya responsable.



4 El Delta de l'Ebre

Març i abril

Arrossars i barraques tradicionals

Un aiguamoll fràgil amenaçat per la pujada del mar i refugi essencial d'aus migratòries, on l'arros ecològic i la pesca tradicional mantenen l'equilibri. Amb danses i nius de material reciclat treballem la creativitat, l'expressió emocional i el consum responsable.



5 El Cap de Creus

Maig i juny

El primer parc marítim-terrestre de Catalunya

La massificació turística posa en risc la posidònia i els fons marins. Amb olimpíades del mar i jocs de «salvament marítim» treballem l'orgull, l'empatia i el turisme costaner responsable, celebrant en equip tot el que hem après durant el curs.

Eixos del curs

Emergència climàtica

Cooperació

Sobirania alimentària

Turisme responsable

Patrimoni natural català

Projecte temàtic migdia · Curs 2026-2027

Trepitgem Catalunya!