

**ABRIL**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

*La veu dels infants i joves a l'Espai Migdia*

Benvolgudes famílies,

És un plaer estar envoltats d'infants i joves i viure, en directe, les seves experiències.

Compartim amb vosaltres una mostra d'allò que escoltem a l'Espai Migdia de l'escola a través de diferents projectes que ens permeten connectar-hi i interactuar-hi.

Per què el iogurt és sense sucre?

Per què el pa és integral?

Per què hem de netejar quan acabem de dinar?

Per què els alumnes de dietes sempre entren primer al menjador?

Quants quilos d'espaguetis compreu?

Per a quantes persones feu menjar cada dia?

Com a casa



		2 Macarrons (s/g) italiana  Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Mongeta i patata bullida  Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Paella de verdures  Trita de patata i ceba amb enciam i raves Fruita de temporada	5 Crema de mongetes seques (s/g) i pastanaga  Llenguadina romana (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada
	8 Sopa pescadors (s/al·lèrg.)  Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Crema de porro i nap  Mandonguilles de vedella (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	10 Mongetes seques(s/g) amb salsa de tomàquet  Trita de patata i carbassa amb enciam i olives iogurt natural	11 Pasta (s/g) a la carbonara  Lluç al forn (s/g) amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Verdura tricolor  Pizza (s/g) de carbassó i formatge, enciam i pastanaga Fruita de temporada
	15 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espínacs  Botifarra a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	16 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga  Trita de carbassó i patata amb enciam i raves iogurt natural	17 Trinxat de la Cerdanya  Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	18 <b>Cuina Mexicana</b> "Nachos (s/g) con frijoles(s/g)"  "Burritos (s/g) de pollo con verduras y ensalada" "Fresas"	19  <b>Festa</b>
	22 Crema de pastanaga  Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	23 <b>Celebració St.Jordi</b> Sopa de pasta (s/g)  Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Crema La Fageda	24 Llenties (s/g) estofades  Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	25 Bròquil, carbassa i patata bullida  Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i cogombre Fruita de temporada	
	29 Pasta (s/g) a la napolitana  Pollastre al forn amb enciam i raves Fruita de temporada	30 Arròs tres delícies  Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i cogombre Fruita de temporada			26 Arròs amb salsa de tomàquet  Trita paisana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada

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

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



**C!**  
CUINA CATALANA

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucre**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**