

**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?

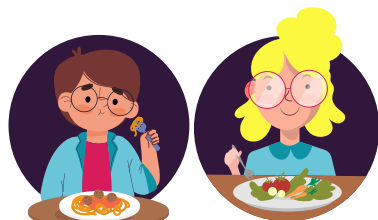
Per què hem de netejar quan acabem de dinar?

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