

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Enfocament Restauratiu Global a J. Roca</p> <p>El nostre equip pedagògic va voler formar-se en l'enfocament restauratiu global, mogut per l'interès a conèixer com començaven a treballar els mestres d'una de les escoles on gestionem el seu Espai Migdia. Molt entusiasmades per tot el procés d'aprenentatge que van viure van proposar incorporar-lo al nostre projecte.</p> <p>L'enfocament restauratiu ofereix un marc relacional que es fonamenta en els valors del respecte, la inclusió, la participació, la no-violència, l'honestedat, la diferència, la col·laboració, la responsabilització i la reparació, i s'orienta cap a les necessitats. En definitiva, se centra a cuidar les persones i les relacions.</p> <p>Ens permet prendre decisions fonamentades en cinc principis restauratius bàsics:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tothom té una perspectiva única i valuosa. 2. Els nostres pensaments i sentiments influeixen en els nostres comportaments. 3. Les nostres accions provoquen un efecte dominó, ens afecten a nosaltres i a les persones del nostre voltant. 4. Tenim necessitats que ens connecten amb persones i propòsits. 5. Les persones més ben situades per trobar solucions als problemes són les persones afectades. <p>Contentes de compartir amb vosaltres que hem engegat aquest camí.</p>	<p>1 Arròs integral amb pesto d'alfàbrega casolà</p> <p>Gall dindi saltat amb daus de carbassa</p> <p>logurt natural</p>	<p>2 Carxofa i patata al forn amb all i oli</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Graella de verdures i patata</p> <p>Ous farcits amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Crema de bolets</p> <p>Pernilets de pollastre al forn, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>7 Sopa de pistons</p> <p>Daus gall dindi marinats amb escarola i ravenets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Patates gratinades amb encenalls de pernil</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>9 Fesolets amb alls tendres</p> <p>Lluç a la planxa amb endívies i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Cols de Brussel·les amb oli d'alfàbrega</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures i tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>Vacances</p>		<p>18</p>
	<p>21</p>	<p>22 Crema de pastanaga</p> <p>Brotxeta de gall dindi amb verdures, amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Tabulé de verdures</p> <p>Truita d'espàrrecs amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Pasta de verdures a la napolitana</p> <p>Filet de castanyola al forn amb hortalisses i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Verdura tricolor</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>28 Mongeta amb patata bullida</p> <p>Lluç amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Minestra de verdures</p> <p>Llom al forn amb salsa de poma</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Contraçuixa al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>		

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. Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.

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