

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Atenció a la diversitat alimentària</b></p> <p>Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments.</p> <p>El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin.</p> <p><b>amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques.</b></p> <p>En aquest sentit, el nostre <b>Protocol d'Alimentació a l'Escola</b> assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador.</p> <p>El dia 16 d'aquest mes, celebrarem el Dia Internacional de la Celiàquia amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa</p>	<p><b>2</b> Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Amanida de pasta</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>5</b> Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>9</b> Espaguetis napolitana</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam juliana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Amanida d'estiu</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>11</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Llenties estofades</p> <p>Truita d'alls tendres amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>16</b> <b>Menú sense gluten</b> Crema de carbassó</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita patata i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> <b>Cuina basca</b> Porrusalda</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	
<p><b>23</b> Mongeta, pastanaga i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Truita d'espàrrecs verds amb enciam juliana</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>25</b> Espaguetis carbonara</p> <p>Pollastre a l'allet amb cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de vedella amb gírgola de castanyer</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p><b>30</b> Amanida de llenties</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>31</b> Trinxat de bleada amb oli d'alls</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>				



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. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

## 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**