

| NOVEMBRE   | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|--|---|--|--|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure <b>dietes més saludables, equilibrades i sostenibles</b>.</p> <p>Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.</p> <p><b>- Més aliments de proximitat i de temporada</b></p> <p><b>- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic</b></p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte <a href="#">menjadors escolars més sans i sostenibles</a> i a la guia de <a href="#">l'alimentació saludable a l'etapa escolar</a>.</p> <p>Salut!</p>  | <p>1</p> <p><b>FESTA</b></p>   | <p>2</p> <p>Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>        | <p>3</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>       | <p>4</p> <p>Espirals amb oli d'oliva i orenga</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> | <p>5</p> <p>Pastanaga i patata bullida</p> <p>Llenguadina a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>         |
|  | <p>8</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Llenguadina a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>                  | <p>9</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>logurt natural</p>  | <p>10</p> <p>Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>            | <p>11</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>   | <p>12</p> <p>Pastanaga i patata</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>                       |
|  | <p>15</p> <p>Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pit de gall dindi planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>       | <p>16</p> <p>Pastanaga i patata bullida</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> | <p>17</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Vedella a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>   | <p>18</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>               | <p>19</p> <p>Pasta refinada bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> |
|  | <p>22</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pit de gall dindi planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> | <p>23</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Vedella a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>          | <p>24</p> <p>Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Pollastre planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> | <p>25</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>   | <p>26</p> <p>Pastanaga i patata bullida</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>           |
|  | <p>29</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Llenguadina a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>                 | <p>30</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>             |   |  |  |

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. Tenim com a màxim 2 preuinats en 6 setmanes. 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. 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**