

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>MENJADORS escolars <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 dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</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>- Més aliments de proximitat i de temporada</p> <p>- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic</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 menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> 	<p>1</p> <p>FESTA</p>	<p>2</p> <p>Crema de carbassó i porro</p> <p>Lluç al forn amb col, pastanaga i pipes torrades</p> <p>logurt natural</p>	<p>3</p> <p>Amanida de rúcula i patata</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita variada</p>	<p>4</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt, ceba i cogombre</p> <p>Fruita variada</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb remolatxa</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i espàrrecs</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>8</p> <p>Patates farcides de verdura</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>9</p> <p>Arròs amb oli d'herbes i formatge fresc</p> <p>Bacallà al forn sobre llit de ceba</p> <p>Fruita variada</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'enciam amb vinagreta de fruits secs</p> <p>Cuscús integral de verdures i llegum</p> <p>Fruita variada</p>	<p>11</p> <p>Crema de llenties vermelles</p> <p>Pizzeta de xampinyons, ceba i olives negres al forn</p> <p>Fruita variada</p>	<p>12</p> <p>Pèsols i patata bullida</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons i enciams variats</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>15</p> <p>Graellada de verdures amb moniato</p> <p>Truita de formatge amb amanida de temporada</p> <p>Fruita variada</p>	<p>16</p> <p>Bledes a la catalana</p> <p>Tallarines amb sofregit de tonyina</p> <p>Fruita variada</p>	<p>17</p> <p>Favetes saltats amb ceba</p> <p>Peix al forn amb verdures a la papillota</p> <p>logurt natural</p>	<p>18</p> <p>Amanida de canonges amb nous</p> <p>Quiche de verdures i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs integral amb bolets</p> <p>Conill al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>22</p> <p>Espirals amb oli d'oliva, all i gambetes</p> <p>Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>23</p> <p>Amanida de temporada amb poma i codony</p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Fruita variada</p>	<p>24</p> <p>Sopa pescadors</p> <p>Croquetes variades al forn amb enciam de colors</p> <p>Fruita variada</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures i llegum</p> <p>Filet de porc a la planxa amb pebrot verd</p> <p>Fruita variada</p>	<p>26</p> <p>Albergínies farcides</p> <p>Verat al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>29</p> <p>Espinacs saltats amb nous i poma</p> <p>Ous cuits amb un rajolí dTMoli dTMoliva verge i samfaina</p> <p>Fruita variada</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada al vapor</p> <p>Mongetes seques estofades</p> <p>Fruita variada</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



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats