

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>MENJADORS</b> 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 <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 tres delícies</p> <p>Croquetes pollastre (s/al·lèrg.) enciam i b.moro</p> <p>Fruita variada</p>	<p>3</p> <p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Lluç a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita variada</p>	<p>4</p> <p>Espirals amb oli i alfàbrega</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>logurt natural</p>	<p>5</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>8</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Salmó al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita variada</p>	<p>9</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Remenat d'alls tendres (s/beix.) enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>10</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita variada</p>	<p>11</p> <p>Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita variada</p>	<p>12</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>15</p> <p>Arròs amb carxofes confitades</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita variada</p>	<p>16</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i raves</p> <p>Fruita variada</p>	<p>17</p> <p>Trinxat de col i patata amb oli d'alls</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita variada</p>	<p>18</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Paella marinera</p> <p>logurt natural</p>	<p>19</p> <p>Macarrons amb s.tomàquet</p> <p>Llenguadina andalusa amb api i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>22</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita variada</p>	<p>23</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Fruita variada</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis italiana</p> <p>Lluç a la romana amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>25</p> <p>Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinag.llimona</p> <p>Fruita variada</p>	<p>26</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Fruita variada</p>
	<p>29</p> <p>Sopa de pagès</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita variada</p>	<p>30</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Llom a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita variada</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**



**Sucres**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**