

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"> Tothom té una perspectiva única i valuosa. Els nostres pensaments i sentiments influeixen en els nostres comportaments. Les nostres accions provoquen un efecte dominó, ens afecten a nosaltres i a les persones del nostre voltant. Tenim necessitats que ens connecten amb persones i propòsits. 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 Crema de pastanaga (65g pat.-1R, 100g past.-0,5R)</p> <p>Lluç a l'andalusa amb patata al caliu (52,5g pat.-1,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	<p>2 Macarrons a la napolitana (120g pasta-3R)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)</p>	<p>3 Sopa d'arròs (90g arròs-2R)</p> <p>Estofat de porc amb verdures (65g pat.bullida-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	<p>4 Bròquil bullit amb oli d'oliva</p> <p>Pizza (60g mas.-3R) bolo. vegetal (30g-1R), enciam</p> <p>Fruita de temporada (1R)-NO PA</p>		
	<p>7 Coliflor i patata bullida (65g pat.-1R)</p> <p>Paella marinera (135g arròs-3R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-NO PA</p>	<p>8 Cr.mong.seq. i carb. (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R)</p> <p>Pollastre i s.verdures, amanida i arròs (45g arròs-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	<p>9 Mongeta i patata bullida (65g pat.-1R)</p> <p>Canelons gratinats (3 un.-2,5R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (10g-0,5R)</p>	<p>10 Arròs amb verdures (135g arròs-3R)</p> <p>Truita patata (30g pat.freg.-1R), enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (1R)-NO PA</p>	<p>11 Espaguetis italiana (120g pasta-3R)</p> <p>Llenguadina a la milanesa amb enciam i raves</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)</p>	
	14	15	Vacances		17	18
	<p>21</p>	<p>22 Arròs amb salsa de tomàquet (135g arròs-3R)</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	<p>23 Celebració St.Jordi Sopa de lletres (80g pasta-2R)</p> <p>Pollastre arrebossat amb xips (20g xips - 1R)</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R)-PA (30g-1,5R)</p>	<p>24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro (97,5g pat.-1,5R)</p> <p>Hamburguesa mixta, amanida i arròs (45g arròs-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1.5R)</p>	<p>25 Llenties estofades (100g lleg.-2R)</p> <p>Truita paisana (30g pat.freg.-1R), enciam i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	
	<p>28 Risotto de bolets (135g arròs-3R)</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	<p>29 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R, 100g pastga.-0,5R)</p> <p>Ous durs i s.tom. gratinats, amanida i arròs (45g arròs-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)</p>	<p>30 Trinxat de col amb oli d'all (97,5g pat.-1,5R)</p> <p>Llenguadina andalusa amb amanida i arròs (45g arròs-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)</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