

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Enfocament Restauratiu Global a J. Roca</b></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'honestat, 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"> <li>1. Tothom té una perspectiva única i valuosa.</li> <li>2. Els nostres pensaments i sentiments influeixen en els nostres comportaments.</li> <li>3. Les nostres accions provoquen un efecte dominó, ens afecten a nosaltres i a les persones del nostre voltant.</li> <li>4. Tenim necessitats que ens connecten amb persones i propòsits.</li> <li>5. Les persones més ben situades per trobar solucions als problemes són les persones afectades.</li> </ol> <p>Contentes de compartir amb vosaltres que hem engegat aquest camí.</p>	<p>1 Crema de pastanaga</p> <p>Lluç a l'andalusa amb patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p>2 Macarrons a la napolitana</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet, enciam i vinagreta Iogurt natural</p>	<p>3 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Estofat de llegum amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>4 Bròquil, carbassa i patata bullida</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	
	<p>7 Coliflor i patata bullida</p> <p>Paella marinera Fruita de temporada</p>	<p>8 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre (halal) i s.verdures amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>9 Mongeta i patata bullida</p> <p>Canelons d'espínacs Fruita de temporada</p>	<p>10 Arròs amb verdures</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>11 Espaguetis italiana</p> <p>Llenguadina a la milanesa amb enciam i raves Iogurt natural</p>
	<p>14</p>	<p>15</p>	<p><b>Vacances</b></p>		<p>18</p>
	<p>21</p>	<p>22 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>23 <b>Celebració St.Jordi</b> Sopa vegetal de lletres</p> <p>Pollastre (halal) arrebossat amb xips Crema La Fageda</p>	<p>24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>25 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada</p>
	<p>28 Risotto de bolets</p> <p>Pollastre (halal) a la llimona, enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>29 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i gratinats Fruita de temporada</p>	<p>30 Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Croquetes de bacallà amb pastanaga i olives negres Fruita de temporada</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**