

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>Benvinguts, benvingudes</i></b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos Encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><b><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></b></p>	<p><b>13</b> Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita variada</p>	<p><b>14</b> Verdura tricolor (bròquil, patata, pastanaga)</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita variada</p>	<p><b>15</b> Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Bacallà andalusa amb tomàquet amanit i orenga Fruita variada</p>	<p><b>16</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro logurt natural</p>	<p><b>17</b> Espaguetis napolitana</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita variada</p>
	<p><b>20</b> Coliflor saltada amb oli d'all</p> <p>Llibret de llom amb enciam i cogombre Fruita variada</p>	<p><b>21</b> Arròs amb verdures</p> <p>Llenguadina romana amb xips Fruita variada</p>	<p><b>22</b> Macarrons al pesto</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada logurt natural</p>	<p><b>23</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita variada</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTA</b></p>
	<p><b>27</b> Espirals italiana</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita variada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb enciam i tomàquet logurt natural</p>	<p><b>29</b> Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb alls tendres, enciam i cogombre Fruita variada</p>	<p><b>30</b> Crema de carbassa</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques 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.

Durant el mes de setembre oferim un menú d'adaptació.

## 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**

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><b>Benvinguts, benvingudes</b></p> <p>Estem contents de retrobar-nos encarem el curs posant la mirada en els infants i joves de l'escola, guiats pel nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge seguim treballant considerant la <b>salut com a eix essencial de l'espai migdia</b>.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida contribuint, d'aquesta manera, a millorar la salut dels infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Iniciem el curs amb els <b>protocols de seguretat</b> que exigeix l'entorn actual, incorporant l'experiència adquirida durant tot el curs passat.</p> <p><i>Junts farem camí. Bon curs per a tots i totes!!</i></p>	<p><b>13</b> Crema de pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs verds i pastanaga ratllada</p> <p>Mató amb nous</p>	<p><b>14</b> Arròs integral amb carbassó, pastanaga i pèsols</p> <p>Calamarsets saltats amb alls tendres</p> <p>Plàtan</p>	<p><b>15</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Conill al forn amb herbes provençals i amanida</p> <p>Pera</p>	<p><b>16</b> Espaguetis integrals saltats amb xerri i alfàbrega</p> <p>Seitons arrebossats amb tomàquet amanit</p> <p>Taronja amb canyella</p>	<p><b>17</b> Minestra de verdures</p> <p>Falafels amb ceba i tomàquet amanits</p> <p>Kiwi</p>	
	<p><b>20</b> Sopa de ceba</p> <p>Ous durs amb samfaina i amanida del temps</p> <p>Pinya</p>	<p><b>21</b> Crema de xampinyons</p> <p>Fideus al wok amb carbassó, pastanaga, daus de seità i salsa de soja</p> <p>Maduixes</p>	<p><b>22</b> Espàrrecs verds a la graella amb romesco</p> <p>Sardines al forn tomàquet provençal</p> <p>Prunes</p>	<p><b>23</b> Cuscús saltejat amb ceba, pebrots de colors i pastanaga</p> <p>Sípia a la planxa amb cogombre amanit</p> <p>logurt amb daus de fruita fresca</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTA</b></p>	
	<p><b>27</b> Hummus de llegum amb bastonets d'hortalisses</p> <p>Ous farcits amb maionesa i tonyina</p> <p>Macedònia natural</p>	<p><b>28</b> Arròs a la milanesa</p> <p>Filet de sorell a la graella amb tomàquet</p> <p>Plàtan</p>	<p><b>29</b> Sopa vegetal amb cigrons</p> <p>Aletes de pollastre amb patata al caliu</p> <p>Quallada</p>	<p><b>30</b> Bledes i patata bullida</p> <p>Pasta integral amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada</p> <p>Meló</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.

Durant el mes de setembre oferim un menú d'adaptació.

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



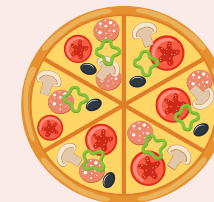
**Sal**



**Sucres**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**