

| GENER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p> | <p>10 Espaguetis italiana</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita variada</p> | <p>11 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls</p> <p>logurt natural</p> | <p>12 Coliflor i patata bullida</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada</p> | <p>13 Cigrons guisats</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita variada</p> | <p>14 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p>Fruita variada</p> |
| | <p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p> | <p>17 Sopa de pagès</p> <p>Bacallà andalusa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita variada</p> | <p>18 Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita variada</p> | <p>19 Raviolis amb s.tomàquet alfàrega i olives</p> <p>Truita de carbassó amb remolatxa i pastanaga</p> <p>Fruita variada</p> | <p>20 Crema de pastanaga</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>logurt natural</p> |
| <p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p> | <p>24 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'alls tendres amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita variada</p> | <p>25 Sopa de fideus</p> <p>Escalopa de llom amb patates xips</p> <p>logurt natural</p> | <p>26 Trinxat de blada i patata amb oli d'alls</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita variada</p> | <p>27 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita variada</p> | <p>28 Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Llenguadina romana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita variada</p> |
| <p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p> | <p>31 Risotto de bolets</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</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·lergògens 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 precuinats 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



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats

| GENER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Cuinem de forma tradicional i natural</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Encetem l'any amb molta il·lusió. Aprofitem aquest espai per a recordar com cuinem a l'escola.</p> | <p>10 Sopa de ceba</p> <p>Sardines al forn amb llit de ceba i patata</p> <p>Fruita variada</p> | <p>11 Mongetes seques amb verdures</p> <p>Broquetes de conill, cebetes i tomàquets xerri</p> <p>Fruita variada</p> | <p>12 Amanida de l'hort i formatge fresc</p> <p>Remenat de bolets amb enciams i poma</p> <p>Fruita variada</p> | <p>13 Espàrrecs verds amb salsa "romesco"</p> <p>Gall dindi a la planxa amb moniato al forn</p> <p>logurt natural</p> | <p>14 Arròs integral a la milanesa</p> <p>Creps de verdures i enciams variats</p> <p>Fruita variada</p> |
| | <p>Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La cuina catalana i mediterrània es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en són protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.</p> | <p>17 Bledes a la catalana</p> <p>Tallarines amb sofregit de tonyina</p> <p>logurt natural</p> | <p>18 Sopa de pistons</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita variada</p> | <p>19 Hummus amb bastonets d'hortalisses</p> <p>Paninni 4 formatges</p> <p>Fruita variada</p> | <p>20 Verdures gratinades al forn</p> <p>Rap amb verdures a la papillota</p> <p>Fruita variada</p> |
| <p>Utilitzem, exclusivament, oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Les verdures estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els llegums amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.</p> | <p>24 Sopa minestrone</p> <p>Bunyols amb enciam de colors i pipes</p> <p>Fruita variada</p> | <p>25 Amanida de temporada amb poma i codony</p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Fruita variada</p> | <p>26 Albergínies farcides</p> <p>Verat al forn amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p> | <p>27 Pasta integral amb oli d'oliva, all i gambetes</p> <p>Remenat de puntes d'espàrrecs amb amanida</p> <p>Fruita variada</p> | <p>28 Crema de verdures i llegum</p> <p>Filet de porc a la planxa amb pebrot verd</p> <p>Fruita variada</p> |
| <p>Tots els nostres plats, salses i brous, estan elaborats de manera natural, sense additius ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.</p> <p>Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell Marca Cuina Catalana.</p> <p>I tot això, adaptat als productes de temporada i prioritant la proximitat. A gaudir-ho! Salut!</p> | <p>31 Cuscús amb verdures</p> <p>Ous durs amb samfaina</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