

JUNY	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Un curs més, treballant plegats!!</i></p> <p>El mes de juny ja és aquí. Un curs més que està a punt d'acabar.</p> <p>Al llarg d'aquests mesos, a través d'aquest espai lateral que acompanya el menú, hem compartit amb vosaltres diferents temes que tenen a veure amb <b>la salut, la sostenibilitat, els menjadors escolars, l'atenció a la diversitat alimentària, la cuina tradicional i natural,...</b></p> <p>Tots ells deriven dels nostres eixos de treball. Conjuntament amb l'escola i les famílies, tenim l'oportunitat de contribuir a millorar el nostre entorn i vetllar per la salut comunitària. La feina que fem plegats, és molt engrescadora.</p> <p>Aprofitem aquesta finestra per acomiadar-nos de tots vosaltres i donar-vos les gràcies pel vostre suport.</p> <p>Agraïm també molt sincerament als nostres equips la cura que posen en atendre els vostres fills i filles.</p> <p>Ens veiem ben aviat.</p> <p><b>Moltes gràcies i bones vacances!!!!</b></p>			<p><b>1</b> Crema de bròquil</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Macarrons napolitana (s/formatge)</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>7</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre (s/pell) a la planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Crema de pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	
		<p><b>13</b> Verdura tricolor</p> <p>Lenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Espaguetis amb tomàquet, alfàbrega (s/formatge)</p> <p>Remenat d'all (s/beixamel) enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la planxa amb enciam juliana</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Pollastre (s/pell) a la llimona amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>20</b> Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> <b>FI DE CURS</b> Macarrons italiana (s/formatge)</p> <p>Pollastre al forn amb patata al caliu</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>22</b> <b>ESMORZAR COMIAT</b></p> <p>Entrepà de pernil país</p>		
			<p><b>Bon Estiu</b></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**