

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Benvinguts, benvingudes</p> <p>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola.</p> <p>Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn.</p> <p>Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia.</p> <p>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</p> <p>Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles.</p> <p>Bon curs per a totes i tots!!!</p>	<p>5 Macarrons italiana</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>	<p>7 Arròs tres delícies</p> <p>Pollastre al forn amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Mongeta i patata bullida</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de carbassó</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>12 Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Amanida de pasta</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de pastanaga</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Bròquil i patata amb oli d'all</p> <p>Escalopa de llom amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p>
	<p>19 Verdura tricolor</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Remenat d'all tendres amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida d'estiu</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam juliana</p> <p>logurt natural</p>	<p>22 Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre al curri amb daus de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>26</p> <p>Festa</p>	<p>27 Trinxat de bleada amb oli d'all</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Espirals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</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

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Benvinguts, benvingudes</i></p> <p>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola.</p> <p>Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de contribuir a millorar la salut de les persones i del nostre entorn.</p> <p>Escola, famílies, equips de cuina i de monitoratge treballarem plegats considerant la salut, tant física com emocional, com a eix essencial de l'Espai Migdia.</p> <p>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</p> <p>Us convidem a treballar plegats per assolir els objectius comunitaris per a un present i futur més saludables i sostenibles.</p> <p>Bon curs per a totes i tots!!!</p>	<p>5 Crema freda de meló</p> <p>Cigrons saltats amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs integral al curri</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam de tres colors</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Bledes amb pastanaga i oli d'herbes</p> <p>Salmó al forn amb espàrrecs verds a la planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Empedrat</p> <p>Ous durs al forn amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p>9 Amanida verda completa</p> <p>Lasanya de verdures amb llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>12 Verdura de temporada al vapor</p> <p>Saltat de lleties amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Arròs pilaf amb bolets</p> <p>Truita de formatge amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Tabule amb oli de menta</p> <p>Conill rostit amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Graellada de verdures amb fruits secs</p> <p>Salsitxes a la planxa amb pebrot verd</p> <p>logurt natural</p>	<p>16 Crema freda de síndria</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert i patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>19 Coca d'escalivada</p> <p>Seitons arrebossats amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Amanida d'hortalisses de temporada</p> <p>Arròs amb sípia i verdures</p> <p>Macedònia de fruita de temporada</p>	<p>21 Macarrons integrals amb samfaina</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives negres</p> <p>logurt natural</p>	<p>22 Enciam mesclum, cogombre, pastanaga i pipes de carbassa</p> <p>Hamburguesa de llegum a la planxa amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Sopa freda de tomàquet amb rostes</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>26 Festa</p>	<p>27 Amanida d'arròs integral amb tonyina</p> <p>Remenat d'ou amb ceba i torrades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Sopa tèbia de verdures amb fideus</p> <p>Bacallà a la biscaïna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Gaspaxo</p> <p>Pizza casolana de verdures amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Amanida d'enciam, poma, panses, pastanaga i sèsam</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</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



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats