

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Trinxat de bledes</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Sopa de pistons</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>3 Verdura tricolor (Coliflor, patata, i pastanaga)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>7 Mongeta i patata bullida</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Crema de carbassa</p> <p>Gall de St.Pere andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Crema de porro i nap</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Arròs amb carxofes confitades</p> <p>Lluç al forn amb ceba i romaní</p> <p>logurt natural</p>	<p>15 Sopa de galets</p> <p>Truita de carbassó amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Cigrons guisats</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Espirals amb toc de remolatxa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre marinat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Verdura tricolor (Mongeta, patata, i pastanaga)</p> <p>Llenties amb arròs i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Trinxat de col</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>logurt natural</p>	
	<p>27 Crema de pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Coliflor i patata bullida</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita d'alls tendres amb enciam i nap</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Macarrons a la napolitana</p> <p>Croquetes de bacallà amb xips</p> <p>logurt natural</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.
- 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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1</p> <p>Hummus de cigrons amb pa de pita</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb xips</p> <p>logurt natural</p>	<p>2</p> <p>Crema de carbassa amb llet de coco</p> <p>Salmó a la planxa amb puré de xirivía</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Carbassó farcit al forn</p> <p>Pepito de vedella amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6</p> <p>Crema de col kale i poma</p> <p>Truita de pernil amb xampinyons i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Espàrrec verds amb parmesà</p> <p>Llom a la planxa amb esvalivada</p> <p>logurt natural</p>	<p>8</p> <p>Macarrons saltejats amb alls tendres</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb carxofes i albergínia</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb mongeta verda</p> <p>Orada a la planxa, amanida d'olives, tom., i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Amanida César</p> <p>Pollastre arrebossat amb patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13</p> <p>Tallarins amb xampinyons i tomàquet</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Cigrons amb espinacs i tomàquet</p> <p>Aletes de pollastre al forn amb carxofes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Estofat de conill amb naps i mongeta verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Rissoto amb tomàquet i mascarpone</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20</p> <p>Brocoli gratinat amb ametlles</p> <p>Llobarro al forn amb pastanaga i porro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Arròs saltejat amb col, ceba i soja</p> <p>Broquetes de gall d'indi amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Amanida d'espinacs, pastga., tom., i form., fresc</p> <p>Truita de carbassó amb pa i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Macarrons amb formatge feta i tomaquet cherry</p> <p>Musclos al vapor amb fonoll</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27</p> <p>Cols de bruseles saltejades amb pernil i ceba</p> <p>Estofat de gall d'indi amb prunes i xirivía</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Amanida de lleties amb pico de gallo</p> <p>Pollastre marinat amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema d'espàrrecs i porro</p> <p>Calamar a la planxa amb all i julivert</p> <p>logurt natural</p>	<p>30</p> <p>Quinoa saltejada amb verdures</p> <p>Truita de papates i ceba amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Rissoto de carbassa i nous</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida</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.
- 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