

| MAIG | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Atenció a la diversitat alimentària</p> <p>Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments.</p> <p>El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin.</p> <p>Amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atenem, cada dia, més de 1263 infants i joves amb dietes específiques. Representen un 15% dels àpats que servim.</p> <p>En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador.</p> <p>El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiàcs de Catalunya.</p> | <p>Festa</p> | <p>2 Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Espaguetis amb verdures</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4 Empedrat de mongetes</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>5 Verdura tricolor</p> <p>Fideus a la cassola amb daus de llom</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | | <p>8 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Macarrons italiana</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita (Taronja)</p> | <p>10 Trinxat de bledes</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11 Cigrons amb ou dur i oli d'oliva</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p> |
| | <p>15 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p> | <p>16 Menú sense gluten Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al curri amb daus de poma i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Amanida de llacets</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles de vedella amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Gall de St. Pere a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>22 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'alls tendres amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Amanida d'estiu</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb verdures de primavera</p> <p>Maires a l'andalusa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>26 Celebració St.Felip Neri Espaguetis a la napolitana</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>logurt de sabors</p> |
| | <p>29 Crema de carbassó</p> <p>Estofat de porc amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Amanida d'arròs</p> <p>Truita patata i ceba amb cogombre i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</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

| MAIG | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Atenció a la diversitat alimentària</p> <p>Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments.</p> <p>El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin.</p> <p>Amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atenem, cada dia, més de 1263 infants i joves amb dietes específiques. Representen un 15% dels àpats que servim.</p> <p>En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador.</p> <p>El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiàcs de Catalunya.</p> | <p>Festa</p> | <p>2</p> <p>Arròs saltat amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p> | <p>3</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4</p> <p>Sopa de verdures</p> <p>Truita de carxofes amb espàrrecs al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>5</p> <p>Amanida de tomàquet i mozzarella</p> <p>Cigrons amb arròs al curri</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | | <p>8</p> <p>Quinoa amb carbassó, albergínia i pebrot</p> <p>Truita de patata amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9</p> <p>Broqueta de verdures a la planxa</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10</p> <p>Espaguetis saltats amb cues de gamba</p> <p>Flamenquines amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11</p> <p>Cuscús amb verdures i panses</p> <p>Lluç a la papillote</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>15</p> <p>Tallarines amb salsa carbonara</p> <p>Truita d'albergínia amb amanida tricolor</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16</p> <p>Creps d'espniacs amb formatge i pinyons</p> <p>Salmó a la planxa amb verdures al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17</p> <p>Llenties saltades amb verdures</p> <p>Bacallà al forn amb base de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p> | <p>19</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>Fruita de temporada</p> | |
| <p>22</p> <p>Macarrons amb salsa de formatge</p> <p>Lluç al forn amb patates</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23</p> <p>Endivies amb vinagreta i olives</p> <p>Cap de llom al forn amb pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Sipia estofada amb pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25</p> <p>Escalivada amb formatge de cabra</p> <p>Remanat d'ou amb esparrecs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>26</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | |
| <p>29</p> <p>Pèsols ofegats</p> <p>Bunyols de bacallà, enciam, tom., i pastag., ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30</p> <p>Puré de patata amb encenalls de parmesano</p> <p>Cuetes de rap al forn sobre llit de carbassó i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31</p> <p>Hummus amb bastonets de pastanaga</p> <p>Broquetes de gall dindi amb tomàquet al forn</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