



ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><b><i>Abril: cultura, paraules i taula compartida</i></b></p> <p>Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.</p> <p>El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: <b>Sant Jordi</b>, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.</p> <p>A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. <b>Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.</b></p> <p>Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.</p> <p>Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Pollastre rostit amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Risotto de bròquil</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de gall dindi amb nap i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>13</b></p> <p>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats amb toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	
	<p><b>20</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> <b>Celebració St.Jordi</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i olives negres</p> <p>Gelat</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Llenguadina a la milanesa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>30</b></p> <p>Espaguetis integrals italiana</p> <p>Botifarra al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>		

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

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 (ASPCAT).



**C!**  
CUINA CATALANA

## 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**



ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Abril: cultura, paraules i taula compartida</b></p> <p>Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.</p> <p>El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: <b>Sant Jordi</b>, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.</p> <p>A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. <b>Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.</b></p> <p>Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.</p> <p>Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Saltat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Coliflor, pastanaga i patata bullida</p> <p>Calamarcets amb all i julivert, amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa juliana</p> <p>Remenat d'espínacs amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Fesols amb alls tendres</p> <p>Rap al forn amb ceba i tomàquet, amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de bolets amb virutes de pernil</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Truita d'espàrrecs amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Brotxeta de gall dindi i pebrot, amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Carxofa i patata al forn</p> <p>Filet de castanyola a la papillota</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>20</b></p> <p>Amanida de llacets tricolor</p> <p>Sèpia amb all i julivert, enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Llom arrebossat amb pastanaga i olives negres</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>23</b></p> <p>Cols de Brussel·les i carbassa amb oli d'alfàbrega</p> <p>Truita de patata amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>27</b></p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Pèsols amb ceba</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Verdura escalivada amb formatge de cabra</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>		

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

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 (ASPCAT).



**C!**  
CUINA CATALANA

## 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**