



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i><b>Benvinguts, benvingudes,</b></i></p> <p>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles a l'Espai Migdia 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 el nostre entorn i la salut de les persones.</p> <p>Aquest curs, volem remarcar que:</p> <p><b>Seguirem treballant per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat.</b></p> <p>Seguirem impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't: hem treballat de valent per dissenyar un <b>programa de formació</b> molt enriquidor i pràctic.</p> <p>Continuarem participant en el <b>Projecte MEMSS</b>, (Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles,) i en totes aquelles iniciatives que promoguin menjadors escolars més saludables i sostenibles.</p> <p>Us convidem a continuar treballant plegats en aquesta línia.</p>	<p><b>9 MENÚ DE BENVINGUDA</b></p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>10</b></p> <p>Amanida de llenties (tom.s/pell)(s/vingr.)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), patates fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida d'estiu (s/tonyina)(tom.s/pell)</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i raves</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
	<p><b>16</b></p> <p>Amanida d'arròs (tom.s/pell)(s/vingr.)</p> <p>Truita patata (s/al·lèrg.), cogombre i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Escalopa de llom (s/al·lèrg.), enciam i b.moro</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>		<p><b>18</b></p> <p>Tallarines amb pesto d'alfàbrega (s/f.secs)</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>19</b></p> <p>Amanida de l'hort</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural</p>
		<p><b>23</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>26</b></p> <p>Amanida russa casolana (s/tonyina)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.), tomàquet amanit (tom.s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
	<p><b>30</b></p> <p>Arròs italiana</p> <p>Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>				



**Bon curs per a totes i tots!  
Endavant!**

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**