



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>Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga</p> <p>Gelat</p>	<p><b>10</b></p> <p>Amanida de l'hort</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Amanida d'estiu (s/tonyina)</p> <p>Ous durs amb s.tomàquet, enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>16</b></p> <p>Amanida d'arròs amb vinagreta de poma</p> <p>Truita patata i ceba amb cogombre i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>		<p><b>18</b></p> <p>Tallarines amb pesto d'alfàbrega</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a la milanesa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>23</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Estofat de llegum amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Amanida russa casolana (s/tonyina)</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Amanida de llacets</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa, enciams variats</p> <p>logurt natural</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arròs italiana</p> <p>Falafels amb s.iogurt, pastanaga ratllada i olives</p> <p>Fruita de temporada</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**