

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La Salut, un eix de treball.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>L'any 1946, l'O.M.S. va definir la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social.</p> <p>La salut és una necessitat íntimament lligada al dret fonamental de tot ésser humà a la vida.</p> <p>Des d'una visió àmplia del concepte, la salut com a benestar és inherent a una forma o estil de vida saludable.</p> <p>L'objectiu de l'educació per a la salut és provocar processos d'aprenentatge que ajudin a millorar els estils de vida.</p> <p>Conjuntament amb l'escola, els equips de cuina i de monitoratge <b>treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</b></p> <p>Volem contribuir a la millora de la salut dels infants, joves i adults de l'escola des d'aquest punt de vista més ampli i global.</p> <p><b>El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Llenguadina romana (s/al·lèrg.), pastanaga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> <b>Celebració Dia Immaculada</b></p> <p>Arròs napolitana</p> <p>Pollastre a la llimona, patates fregides (s/al·lèrg.)</p> <p>Refresc i logurt de sabors</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de porro i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>16</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó (s/al·lèrg.), enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>20</b> <b>No servei menjador</b></p>
<p><b>Bones vacances</b></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**