

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>Llom a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Macarrons (p.ref.) amb oli, alfàbrega i carn d'au</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>Trinxat de col (s/all)</p> <p>Llenguadina romana amb enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>4</b> <b>Celebració Dia Immaculada</b></p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre a la llimona amb patates fregides</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>9</b></p> <p>Tallarines amb oli d'alfàbrega</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb enciam</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>11</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenguadina al forn amb arròs blanc</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema a la parmentier (s/ceba)</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	
	<p><b>16</b></p> <p>Crema de coliflor (s/ceba)</p> <p>Llom al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbrega</p> <p>Truita de carbassó (s/ceba), enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</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 tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p><b>20</b> <b>No servei menjador</b></p>

# Bones vacances

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**