



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>La Salut, un eix de treball.</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 treballem considerant la salut com a eix essencial de l'espai migdia.</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>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.</p> <p>"La salut es crea en el context de la vida quotidiana".</p>	<p>2 Arròs amb salsa de pastanaga</p> <p>Filet de lluç i ceba al forn amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>3 Sopa minestrone</p> <p>Brotxeta gall dindi amb daus de moniato</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Pèsols saltats amb alls tendres</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de carbassa amb pipes</p> <p>Hamburguesa vegetal amb espinacs i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Festa</p>	
	<p>9 Crema de pastanaga</p> <p>Croquetes casolanes lleties, carbassa i ceba, amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Cols de Brussel·les amb moniato</p> <p>Calamars farcits amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Espirals amb saltat de bolets</p> <p>Truita d'espinacs amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Arròs integral amb pesto d'alfàbrega casolà</p> <p>Llenguado a l'andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>		<p>13 Minestra de verdures</p> <p>Aletes de pollastre adobades amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 Llacets amb salsa remolatxa</p> <p>Ous durs amb beixamel, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Sopa de pistons</p> <p>Gall dindi al forn amb daus de patata i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Crema vichyssoise</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida de l'hort</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Bròquil i patata amb oli d'alfàbrega</p> <p>Mandonguilles vegetals amb puré de poma</p> <p>logurt natural</p>		<p>20</p>
<h1>Bones vacances</h1>						



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