



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Novetats Febrer</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p><b>Ens fa molta il·lusió anunciar-vos que properament signarem un conveni de col·laboració amb l'Associació contra el Càncer a Barcelona.</b></p>	<p><b>3</b> Minestra de verdures</p> <p>Broquetes de gall dindi amb tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Sopa de fideus</p> <p>Salmó al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita temporada</p>	<p><b>5</b> Patata i pèsol</p> <p>Hamb. casolana de llenties amb enciam i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Wok d'arròs amb hortalisses</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>Festa</b></p>
<p>L'acord ens permetrà desenvolupar projectes conjunts per promoure l'adopció d'hàbits de vida saludable tant en el marc escolar com en la vida quotidiana. Inaugurem aquesta col·laboració recordant que el <b>dia 4 de febrer, és el dia mundial contra el càncer</b> i ho reflectim al menú d'aquest mes amb una proposta especialment saludable.</p>	<p><b>10</b> Brotxetes de verdures i carbassa</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>11</b> Espaguetis amb salsa de remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb llit de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Trinxat de la col</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Cuscús amb verdures</p> <p>Croq. casolanes de xampis al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de pastanaga amb crostons de pa</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Estem convençudes que aquesta col·laboració sumarà esforços i ens ajudarà a seguir treballant en la difusió del que és una alimentació saludable, que forma part de la nostra raó de ser, i incorporem el ferm compromís de difondre de la mà de l'Associació les seves campanyes i activitats que tinguin com a fi prevenir el càncer.</p>	<p><b>17</b> Graella de verdures i patata</p> <p>Ous farcits amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Crema de bolets</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Arròs integral amb pesto d'alfàbrega casolà</p> <p>Gall dindi saltat amb daus de carbassa</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>20</b> Patata i carxofa al forn amb all i oli</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llacets amb oli i orenga</p> <p>Sípia amb all i julivert amb llit de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>El mes de febrer té més dies assenyalats com el dia <b>10, dia mundial dels llegums</b> que se celebra amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles. Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.</p>	<p><b>24</b> Sopa de pistons</p> <p>Daus gall dindi marinats amb escarola i ravenets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Patates gratinades amb encenalls de pernil</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>26</b> Fesolets amb alls tendres</p> <p>Lluç a la planxa amb endívies i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Col de Brusel·les amb moniato</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Espínacs saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures i tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Estem realment molt contentes d'iniciar aquesta col·laboració i desitgem que en puguem gaudir t@ts plegats.</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**