



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Ens fa il·lusió informar-vos que l'Agència de Salut Pública va presentar, el passat 22 de gener, la nova guia Acompanyar els àpats dels infants. La guia és una actualització de la que ja va fer l'Agència l'any 2016 i una novetat important és que aquesta edició també va dirigida a les famílies. D'aquesta manera, promou els hàbits alimentaris saludables, tant a casa amb les famílies com en els menjadors escolars, amb els següents consells:</p> <p>1. Respectar la sensació de gana i sacietat que presenti l'infant.</p> <p>2. Es preferible que l'infant se serveixi poca quantitat de menjar i que tingui l'opció de repetir.</p> <p>3. Animar a tastar els aliments sense coaccionar, forçar, distreure ni enganyar.</p> <p>4. Els aliments no s'han de fer servir com a mesures de càstig o de recompensa.</p> <p>5. Fomentar la participació i la transmissió de valors, hàbits i responsabilitats adaptats a l'edat de l'infant.</p> <p>6. Deixar temps per menjar amb tranquil·litat, però sense que se superi el temps raonable per gaudir de l'àpat.</p> <p>7. Garantir, com a mínim, un àpat al dia a taula i amb família.</p> <p>8. Assegurar que tots els àpats siguin sense pantalles.</p> <p>9. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis amb toc de remolatxa</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.), enciam i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> <b>DIMECRES DE CENDRA</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Fideus a la cassola amb carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arròs italiana</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>11</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>12</b></p> <p>Risotto de bolets</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>17</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de porro i moniato</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tallarines a la carbonara</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt de sabors</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de carbassa (s/al·lèrg.), amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>24</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>25</b></p> <p>Trinxat de verdures d'aprofitament</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de patata (s/al·lèrg.), enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons amb pesto d'espínacs (s/f.secs)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>31</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</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



*Link*

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**