



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Presentació de la nova guia "Acompanyem els àpats dels infants"</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. És 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>3</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis (p.ref.) amb oli d'oliva</p> <p>Truita paisana (s/pastga.-ceba) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>5 DIMECRES DE CENDRA</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciams</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>6</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Llom a la planxa amb enciams</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>7</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>10</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Llenguadina romana amb pastanaga i olives negres</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>12</p> <p>Risotto de bolets</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>13</p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i gratinats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>14</p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>logurt natural sense sucre</p>
	<p>17</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Truita a la francesa amb arròs blanc</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>18</p> <p>Crema parmentier (s/ceba)</p> <p>Llom a la planxa amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>19</p> <p>Tallarines amb oli d'alfàbrega</p> <p>Lluç al forn (s/all-jul) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>20</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Pollastre rostit (s/all) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>21</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Truita patata (s/ceba-carbs.), enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>
	<p>24</p> <p>Crema de coliflor (s/pastanaga-ceba)</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>25</p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb enciams</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>26</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Truita de patata (s/ceba), enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>27</p> <p>Macarrons (p.ref.) amb pesto d'espinaacs (s/all)</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciams</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>
	<p>31</p> <p>Daus de patata amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</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