



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>Sopa minestrone</p> <p>Cuetes de rap amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>5</b></p> <p>Cuscús amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema d'espínacs</p> <p>Truita amb formatge i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Pèsols amb ceba</p> <p>Llenguadina al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>10</b></p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Sípia amb all i julivert, enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patates gratinades amb verdures</p> <p>Truita d'espàrrecs amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>12</b></p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs especiat</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>17</b></p> <p>Brotxetes de verdures i carbassa</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Croq. casolanes de xampis al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de pastanaga amb crostons de pa</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Trinxat de col</p> <p>Llenguadina andalusa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis saltats amb verdures</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>
	<p><b>24</b></p> <p>Wok d'arròs amb hortalisses</p> <p>Mandonguilles vegetals amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Pernilets al forn amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Llom al forn amb puré de poma, pastanaga i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>27</b></p> <p>Fesolets amb alls tendres</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>31</b></p> <p>Llacets amb oli i orenga</p> <p>Brotxeta de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>				



**Link**

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**