

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Menús de temporada i atenció a la diversitat</i> Benvolgudes i benvolguts, Amb el mes de maig iniciem la temporada primavera-estiu. Segons la guia <i>L'alimentació saludable en l'etapa escolar</i> és recomanable que les programacions de menús constin d'un mínim de quatre setmanes (un mes), que es poden anar repetint, tenint present: L'adaptació dels aliments a la temporada. El tipus de preparacions en funció de l'època de l'any, més fredes o més calentes. A més a més de la programació, en l'elaboració de menús també tenim molt present l'atenció a la diversitat alimentària. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. Durant aquest mes destaquem que: El 8 de maig celebrem el Dia del recapte de l'AECC. El 16 de maig és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització de l'Associació de Celíacs de Catalunya.				1	2
				Festa	
	5 Arròs amb salsa de tomàquet	6 Mongeta i patata bullida	7 Cigrans amb oli d'oliva (s/ou)	8 Dia del recapte AECC Amanida de pasta (s/ou) (s/vinagreta)(tom.s/pell)	9 Crema de pastanaga
	Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita permesa sense pell	Pizza tom., form., olives i alfàb.fresca, enciam i b.moro logurt natural	Lluç al forn amb salsa verda i arròs pilaf Fruita permesa sense pell	Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre Fruita permesa sense pell	Estofat de porc amb verdures Fruita permesa sense pell
	12 Llenties estofades	13 Arròs saltat amb carbassó	14 Crema de porro i nap	15 Espaguetis al pesto (s/form.)	16 Menú sense gluten Amanida d'estiu (s/ou) (s/vinagreta)(tom.s/pell)
	Gall dindi al forn amb patates fregides Fruita permesa sense pell	Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita permesa sense pell	Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita permesa sense pell	Peix fresc S/M andalusa (s/al·lèrg.), enciam i pastga. logurt natural	Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre Fruita permesa sense pell
	19 Tallarines, tom., alfàb.fresca i olives (s/form.)	20 Cigrans guisats	21 Verdura tricolor amb oli de porro	22 Amanida d'arròs (s/vinagreta)(tom.s/pell)	23 Crema de carbassó
	Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i cogombre Fruita permesa sense pell	Pollastre al forn amb enciam i olives logurt natural	Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita permesa sense pell	Gall dindi amb salsa de tomàquet i daus de patata Fruita permesa sense pell	Escalopa de llom (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita permesa sense pell
	26 Amanida casolana patata (s/ou-maionesa)	27 Arròs a la napolitana	28 Dia de la Nutrició Crema de carbassa	29 Amanida de llenties (s/vinagreta)(tom.s/pell)	30 Macarrons amb salsa de formatge (s/form.ratl.)
	Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita permesa sense pell	Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.), enciam i cogombre Fruita permesa sense pell	Estofat de gall dindi amb verdures Fruita permesa sense pell	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	Lluç a la planxa enciam i tomàquet (s/pell) Fruita permesa sense pell

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