

### SETEMBRE

#### *Benvinguts, benvingudes,*

Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles a l'Espai Migdia de l'escola.

Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de **contribuir a millorar el nostre entorn i la salut de les persones.**

Aquest curs, seguim posant el focus en la **CURA** de les persones, i remarcuem que:

Seguirem impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el **Rocaforma't, un programa de formació molt enriquidor i pràctic.** Destaquem que ens endinsarem en l'**enfocament restauratiu global** que se centra a cuidar les persones i les relacions.

Continuarem treballant per a **minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat**, vetllant per la **qualitat** i la **proximitat** en tots els àmbits.

Seguirem **acompanyant i escoltant** els infants i joves amb l'objectiu que **participin i gaudeixin** de l'Espai Migdia.

Us convidem a continuar treballant plegats en aquesta línia.

**Bon curs per a totes i tots!**



### DILLUNS

#### 8 **MENÚ DE BENVINGUDA**

Arròs amb oli d'oliva

Pollastre arrebossat amb enciam i olives

Fruita tolerada

15 Amanida d'arròs, enciam i olives negres

Gall dindi al forn amb patates fregides

Fruita tolerada

22 Crema de bròquil (s/ceba)

Pizza verd.tol. i formatge (s/tom.), enciam

logurt natural sense sucre

29 Amanida de patata, mongeta, ou i tonyina (s/maionesa)

Pollastre al forn amb enciams variats

Fruita tolerada

### DIMARTS

9 Daus de patata amb oli d'oliva

Llenguadina a l'andalus amb enciam

Fruita tolerada

16 Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega

Truita patata (s/ceba-carbas.), enciam i olives

Fruita tolerada

23 Mongeta i patata bullida

Pollastre rostit amb orenga fresca, enciam i olives

logurt natural sense sucre

30 Arròs amb oli d'oliva

Llenguadina a la milanesa amb enciam i cogombre

Fruita tolerada

### DIMECRES

10 Mongeta i patata bullida

Llom a la planxa amb enciam

logurt natural sense sucre

17 Crema parmentier (s/ceba)

Lluç arrebossat amb enciams variats

Fruita tolerada

24 **Festa**

### DIJOUS

11 **Festa**

18 Arròs amb oli d'oliva

Llom a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita tolerada

25 Arròs amb oli d'oliva

Truita de patata (s/ceba), enciam

Fruita tolerada

### DIVENDRES

12 Amanida de llacets (s/tom.)

Truita patata (s/ceba), enciam i cogombre

Fruita tolerada

19 Amanida de patata, ou i tonyina

Pollastre a la llimona amb enciam

Fruita tolerada

26 Tallarines amb pesto d'alfàbrega (s/all)

Lluç a l'andalus (s/al·lèrg.), enciam i cogombre

Fruita tolerada

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**