

| SETEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DILLUNS                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                | DIVENDRES                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><i>Benvinguts, benvingudes,</i></b></p> <p>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles a l'Espai Migdia de l'escola.</p> <p>Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de <b>contribuir a millorar el nostre entorn i la salut de les persones.</b></p> <p>Aquest curs, seguim posant el focus en la <b>CURA</b> de les persones, i remarcuem que:</p> <p>Seguirem impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't, un programa de formació molt enriquidor i pràctic.</b> Destaquem que ens endinsarem en l'<b>enfocament restauratiu global</b> que se centra a cuidar les persones i les relacions.</p> <p>Continuarem treballant per a <b>minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat</b>, vetllant per la <b>qualitat</b> i la <b>proximitat</b> en tots els àmbits.</p> <p>Seguirem <b>acompanyant i escoltant</b> els infants i joves amb l'objectiu que <b>participin i gaudeixin</b> de l'Espai Migdia.</p> <p>Us convidem a continuar treballant plegats en aquesta línia.</p> <p><b>Bon curs per a totes i tots!</b></p> | <p><b>8</b></p> <p>Mongeta, pastanaga i patata bullida</p> <p>Remenat d'ou amb gambetes i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>9</b></p> <p>Amanida freda de pasta tricolor</p> <p>Broqueta de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>10</b></p> <p>Arròs saltat amb carbassó, pebrot i ceba</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert, enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p><b>12</b></p> <p>Crema de carbassó, porro i patata</p> <p>Cap de llom al forn amb poma, amanida</p> <p>logurt natural</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>15</b></p> <p>Crema de remolatxa</p> <p>Llenguado al forn amb tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>16</b></p> <p>Graellada de verdures i patata</p> <p>Hamburguesa casolana de lleties amb amanida</p> <p>logurt natural</p> | <p>Tabulé</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                      | <p><b>18</b></p> <p>Albergínia farcida i gratinada</p> <p>Croquetes casolanes de pastanaga amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>19</b></p> <p>Torrada amb escalivada</p> <p>Truita a la francesa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>22</b></p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç sobre llit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>23</b></p> <p>Carbassons farcits</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida</p> <p>logurt natural</p>                | <p><b>24</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                          | <p><b>25</b></p> <p>Empedrat de mongetes seques</p> <p>Aranzins amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p><b>26</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>29</b></p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga</p> <p>Truita de tonyina i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>            | <p><b>30</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</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.



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**