



**OCTUBRE**

**El menjador escolar i la teva salut**

L'espai de migdia a les escoles és molt més que l'hora de dinar: s'ha consolidat com una veritable oportunitat educativa per als infants. El menjador escolar assegura una alimentació saludable i sostenible, i permet treballar hàbits, autonomia i convivència. És una extensió del projecte educatiu del centre, on l'alimentació, el joc i el lleure són contextos per créixer, conèixer i aprendre dia a dia.

Al llarg dels darrers anys, hem viscut canvis molt significatius en l'àmbit alimentari. Uns canvis que estan trencant patrons culturals i culinaris profundament arrelats, fins al punt que avui podem parlar d'una autèntica revolució gastronòmica.

En aquest camí, les **Guies Alimentàries** que va actualitzant l'ASPCAT des de fa molts anys, són eines clau que ens ajuden a assolir aquests objectius nutricionals i acompanyen el procés de canvi. Si fa uns anys es publicaven guies pensades bàsicament per a l'elaboració dels menús escolars, avui aquestes guies es dirigeixen també a famílies i a escoles.

**El missatge és clar: alimentar-se bé és cuidar-se.**



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

|                                                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                       |                                                                                                                       | <b>1</b><br>Crema de carbassa<br><br>Estofat de gall dindi amb verdures<br>Fruita de temporada                             | <b>2</b><br>Amanida de lleties<br><br>Hamburguesa mixta a la planxa amb xips<br>iogurt natural                        | <b>3</b><br>Macarrons integrals amb salsa de formatge<br><br>Truita carbassó amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                             |
| <b>6</b><br>Amanida de llacets<br><br>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i b.moro<br>Fruita de temporada       | <b>7</b><br>Paella de verdures<br><br>Truita patata amb pastanaga ratllada i olives<br>Fruita de temporada            | <b>8</b><br>Mongeta i patata bullida<br><br>Mandonguilles mixtes amb xampinyons<br>Fruita de temporada                     | <b>9</b><br>Crema de porro<br><br>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques<br>Fruita de temporada                | <b>10</b><br>Lleties estofades<br><br>Pollastre al forn amb enciam i raves<br>iogurt natural                                                          |
| <b>13</b><br>Verdura tricolor amb oli d'all<br><br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada               | <b>14</b><br>Cigrons guisats<br><br>Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera<br>iogurt natural               | <b>15</b><br>Amanida d'arròs<br><br>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives<br>Fruita de temporada              | <b>16</b><br>Espaguetis integrals italiana<br><br>Truita de patata amb enciams i raves<br>Fruita de temporada         | <b>17</b><br>Bròquil i patata bullida<br><br>Salsitxes de porc amb samfaina<br>Fruita de temporada                                                    |
| <b>20</b><br>Crema de pastanaga<br><br>Estofat de porc amb verdures<br>Fruita de temporada                            | <b>21</b><br>Sopa d'arròs<br><br>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb patata al caliu<br>Fruita de temporada | <b>22</b><br>Lleties estofades<br><br>Truita paisana amb enciam i olives<br>iogurt natural                                 | <b>23</b><br>Mongeta i patata bullida<br><br>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>24</b><br>Macarrons integrals a la napolitana<br><br>Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada                  |
| <b>27</b><br>Arròs amb salsa de verdures<br><br>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada | <b>28</b><br>Verdura tricolor<br><br>Macarrons amb bolonyesa de carn de porc<br>Fruita de temporada                   | <b>29</b><br>Coliflor i patata bullida<br><br>Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada | <b>30</b><br>Escudella<br><br>Lluç al forn sobre llit de carbassó, enciam i olives<br>Fruita de temporada             | <b>31</b><br>Crema de mongetes seques i carbassa<br><br>Pollastre rostit amb orenga fresca, xips<br>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.) |

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**