



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

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

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. (*) Tota la verdura/fruïta crua SEMPRE es rentarà bé i després es pelarà.

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