



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 coliflor (s/pastanaga-ceba) Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre	2 Amanida d'arròs, enciam i olives negres (s/vinagreta) Llom a la planxa amb xips Fruita tolerada	3 Macarrons (p.ref.) amb s.formatge (s/ceba) Truita patata (s/ceba-carbas.), enciams variats Fruita tolerada
6 Amanida de llacets (s/tom.) Llenguadina andalusa amb enciam Fruita tolerada	7 Arròs amb oli d'oliva Truita patata (s/ceba), enciam i olives Fruita tolerada	8 Mongeta i patata bullida Llom a la planxa amb xampinyons saltats logurt natural sense sucre	9 Crema de bròquil (s/ceba) Lluç al forn (s/all) amb patata al forn logurt natural sense sucre	10 Arròs amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/all) amb enciam i raves Fruita tolerada
13 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre	14 Crema de coliflor (s/pastanaga-ceba) Pollastre al forn (s/all) i patata panadera (s/ceba) logurt natural sense sucre	15 Amanida d'arròs, enciam i olives negres (s/vinagreta) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Fruita tolerada	16 Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Truita de patata (s/ceba) amb enciams i raves Fruita tolerada	17 Bròquil i patata bullida Llom a la planxa amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre
20 Crema de coliflor (s/pastanaga-ceba) Llom a la planxa amb enciam i cogombre logurt natural sense sucre	21 Sopa d'arròs Maires fresques a l'andalusa amb patata al caliu Fruita tolerada	22 Arròs amb oli d'oliva Truita patata (s/ceba-pastga.) amb enciam i olives Fruita tolerada	23 Mongeta i patata bullida Pizza verd.tol. i formatge (s/tom.) amb enciam logurt natural sense sucre	24 Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn (s/all) amb enciam Fruita tolerada
27 Arròs amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba) amb enciam Fruita tolerada	28 Mongeta i patata bullida Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàb. i carn de porc logurt natural sense sucre	29 Coliflor i patata bullida Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam logurt natural sense sucre	30 Escudella (s/cigrons) Lluç al forn amb enciam i olives Fruita tolerada	31 Crema de bròquil (s/ceba) Pollastre al forn (s/all) amb xips logurt natural sense sucre

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