



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

6
Amanida de llacets (120g pasta-3R)

Llenguadina andalusa, enciam i arròs (45g-1R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

13
Mongeta i patata bullida (65g pat.bull-1R)

Fideuada de peix (120g pasta-3R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

20
Crema de pastanaga (65g pat.-1R, 100g past.-0,5R)

Estofat de porc (162,5g pat.bull.-2,5R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

27
Arròs amb salsa de verdures (135g arròs-3R)

Truit patata (30g pat. freg.-1R), enciam i remolatxa

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

7
Paella de verdures (135g arròs-3R)

Truit patata (30g pat. freg.-1R), pastga.ratl. i olives

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

14
Cigrans guisats (137,5g lleg.-2,5R)

Pollastre amb s.verd. i pat. forn (70g pat.forn-2R)

logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)

21
Sopa d'arròs (90g arròs-2R)

Maires fresq.andal. i patata al caliu (70g pat.forn-2R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

28
Mongeta i patata bullida (97,5g pat.bull-1,5R)

Canelons gratinats (3 un.-2,5R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

1
Crema carbassa (65g pat.bull-1R, 100g carb.-0,5R)

Estofat de gall dindi (162,5g pat.bull.-2,5R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

8
Mongeta i patata bullida (130g pat.bull-2R)

Mandonguilles mixtes amb xamp. i arròs (90g arròs-2R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

15
Amanida d'arròs (s/b.moro) (157,5g arròs-3,5R)

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres

Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)

22
Llenties estofades (175g lleg.-3,5R)

Truit paisana (30g pat. freg.-1R), enciam i olives

logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)

29
Coliflor i patata bullida (130g pat.bull-2R)

Blanqueta gall dindi forn, amanida i arròs (90g arròs-2R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

2
Amanida de llenties (s/b.moro)(150g lleg.-3R)

Hamburguesa mixta planxa i xips (20g xips-1R)

logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)

9
Crema de porro (65g pat.bull-1R)

Lluç al forn i mong. seques (165g lleg.-3R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

16
Espaguetis integrals italiana (120g pasta-3R)

Truit de patata (30g pat. freg.-1R), enciams i raves

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

23
Mongeta i patata bullida (65g pat.bull-1R)

Pz. (60g mas.-3R) bolo.veg. (30g-1R), enciam i olives

Fruita de temporada (1R)- NO PA

30
Escudella (80g pasta-2R)

Lluç forn sobre llit carbassó i pat.forn (70g pat.forn-2R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

3
Macarrons amb s.formatge (120g pasta-3R)

Truit carbassó (30g pat. freg.-1R), enciam i tomàquet

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

10
Llenties estofades (175g lleg.-3,5R)

Pollastre al forn amb enciam i raves

logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)

17
Bròquil i patata bullida (130g pat.bull-2R)

Salsitxes de porc amb samfaina i arròs (90g arròs-2R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

24
Macarrons integrals a la napolitana (160g pasta-4R)

Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

31
Cr.mong.seq. i carb. (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R)

Pollastre rostit amb xips (20g xips-1R)

Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)

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