



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

Espirals italiana

Croquetes casolanes bolets, enciam i vinagreta
Fruita de temporada

2

Arròs amb salsa de pastanaga

Lluç a la llimona amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

3

Mongeta i patata bullida

Pollastre a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6

Minestra de verdures

Cap de llom al forn amb amanida
Fruita de temporada

7

Salmorejo

Daus de gall dindi marinats amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

8

Amanida de cigrons

Broqueta vegetal amb formatge, enciam i b.moro
logurt natural

9

Escalivada de verdures

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

10

Vichyssoise

Sípia a la planxa amb llit de patata
Fruita de temporada

13

Tallarines de carbassó amb pesto d'alfàbrega

Ous durs amb s.tomàquet i daus de moniato
Fruita de temporada

14

Graella de verdures

Llom al forn amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

15

Pèsols saltats amb pernil

Hamburguesa de verdures amb amanida
Fruita de temporada

16

Crema de carbassa amb pipes

Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet a daus i orenga
Fruita de temporada

17

Arròs amb salsa de pastanaga

Filet de lluç i ceba al forn amb amanida
logurt natural

20

Espaguetis amb saltats amb bolets

Bunyols de bacallà amb amanida
Fruita de temporada

21

Bròquil amb patata bullida

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
logurt natural

22

Arròs amb salsa de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

23

Crêpe d'espínacs i formatge

Calamarcets a la planxa amb pastanaga i olives
Fruita de temporada

24

Crema de verdures amb crostons de pa

Remenat de xampinyons i gambetes, enciam i tomàquet
Fruita de temporada

27

Cigrons amb espinacs

Aletes de pollastre al forn amb enciam i olives negres
Fruita de temporada

28

Crema de moniato

Lluç a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

29

Espirals saltats amb verdures

Truita d'albergínia amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

30

Mongeta i patata bullida

Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit
logurt natural

31

Arròs amb carbassa saltada

Mandonguilles de llenties amb samfaina
Fruita de temporada

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**