



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 mongetes seques

Fruita de temporada

2

Amanida de llenties

Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips

logurt natural

3

Macarrons integrals amb salsa de formatge

Trita carbassó amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

6

Amanida de llacets

Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

7

Paella de verdures

Trita patata amb pastanaga ratllada i olives

Fruita de temporada

8

Mongeta i patata bullida

Mandonguilles vegetals amb xampinyons

Fruita de temporada

9

Crema de porro

Lluç al forn amb mongetes seques

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs

Llenties estofades

logurt natural

13

Verdura tricolor amb oli d'all

Fideuada de peix

Fruita de temporada

14

Cigrans guisats

Trita a la francesa i patata panadera

logurt natural

15

Amanida d'arròs

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres

Fruita de temporada

16

Espaguetis integrals italiana

Trita de patata amb enciams i raves

Fruita de temporada

17

Bròquil i patata bullida

Hamburguesa vegetal amb samfaina

Fruita de temporada

20

Crema de pastanaga

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

21

Sopa vegetal d'arròs

Maires fresques a l'andalusa amb patata al caliu

Fruita de temporada

22

Llenties estofades

Trita paisana amb enciam i olives

logurt natural

23

Mongeta i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

24

Macarrons integrals a la napolitana

Trita a la francesa amb enciam i vinagreta de llimona

Fruita de temporada

27

Arròs amb salsa de verdures

Trita de patata i ceba amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

28

Verdura tricolor

Canelons d'espinacs

Fruita de temporada

29

Coliflor i patata bullida

Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

30

Escudella vegetal

Lluç al forn sobre llit de carbassó, enciam i olives

Fruita de temporada

31

Crema de mongetes seques i carbassa

Falafels amb salsa tomàquet i xips

Fruita de temporada i panellets

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