



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 de temporada

2

Amanida de llenties

Hamburguesa mixta a la planxa amb xips
Iogurt sense lactosa

3

Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega (s/form.)

Truita carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

6

Amanida de llacets (s/form.)

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i b.moro
Fruita de temporada

7

Paella de verdures

Truita patata amb pastanaga ratllada i olives
Fruita de temporada

8

Mongeta i patata bullida

Mandonguilles mixtes amb xampinyons
Fruita de temporada

9

Crema de porro

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb mongetes seques
Fruita de temporada

10

Llenties estofades

Pollastre al forn amb enciam i raves
Iogurt sense lactosa

13

Verdura tricolor amb oli d'all

Fideuada de peix

Fruita de temporada

14

Cigrans guisats

Pollastre amb salsa de verdures i patata panadera
Iogurt sense lactosa

15

Amanida d'arròs

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives
Fruita de temporada

16

Espaguetis integrals italiana (s/form.)

Truita de patata amb enciams i raves
Fruita de temporada

17

Bròquil i patata bullida

Salsitxes de porc amb samfaina
Fruita de temporada

20

Crema de pastanaga

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

21

Sopa d'arròs

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb patata al caliu
Fruita de temporada

22

Llenties estofades

Truita paisana amb enciam i olives
Iogurt sense lactosa

23

Mongeta i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i pastanaga
Fruita de temporada

24

Macarrons integrals a la napolitana (s/form.)

Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona
Fruita de temporada

27

Arròs amb salsa de verdures

Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

28

Verdura tricolor

Macarrons amb bolonyesa de carn de porc (s/form.)
Fruita de temporada

29

Coliflor i patata bullida

Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

30

Escudella

Lluç al forn sobre llit de carbassó, enciam i olives
Fruita de temporada

31

Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre rostit amb orenga fresca, xips
Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

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