



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 d'arròs Hamburguesa mixta a la planxa amb xips logurt natural	3 Macarrons integrals amb salsa de formatge Truita 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 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 amb mongetes seques Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de verdures Pollastre al forn amb enciam i raves logurt natural
13 Verdura tricolor amb oli d'all Fideuada de peix Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Pollastre amb salsa de verdures 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 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 amb patata al caliu Fruita de temporada	22 Arròs amb salsa de verdures Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	23 Mongeta i patata bullida Pizza formatge, alfàb.i olives amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Macarrons integrals a la napolitana 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 Canelons gratinats 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 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