ROCA since 1966

ESCOLA IMMACULADA CONCEPCIÓ HORTA

Dieta amb baix contingut de FRUCTOSA-SORBITOL

NOVEMBRE

El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'**acompanyament** i l'**escolta activa**.

Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així.

Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta.

Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim **9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals:**

1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.
2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.
3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.
4. Feu dels àpats un moment agradable.
5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...
6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.
7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.
8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.
9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Festa	4 Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita tolerada	5 Arròs amb oli d'oliva Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita tolerada	6 Crema de coliflor (s/ceba) Truita patata (s/ceba-pastga.) amb enciam i cogombre Iogurt natural sense sucre	7 Bròquil i patata bullida Llom a la planxa amb enciams variats Iogurt natural sense sucre
10 **Cuina Marroquina** Trinxat de bledes (s/all) Pollastre a la llimona amb enciams variats Fruita tolerada	11 Sopa de lletres Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives negres Iogurt natural sense sucre	12 Arròs saltat amb bolets (s/porro) Llom a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada	13 Coliflor i patata bullida Macarrons (p.ref.), oli d'alfàbrega i carn d'au Iogurt natural sense sucre	14 Crema de bròquil (s/ceba) Truita a la francesa i arròs blanc Iogurt natural sense sucre
17 Mongeta i patata bullida Llenguadina al forn amb arròs blanc Iogurt natural sense sucre	18 Crema de bròquil (s/ceba) Llom a la planxa amb enciams variats Iogurt natural sense sucre	19 Tallarines a la crema (s/ceba) Lluç al forn amb enciam i raves Fruita tolerada	20 Daus de patata amb oli d'oliva Truita patata (s/ceba-carb.), enciam i olives Fruita tolerada	21 Sopa vegetal d'arròs Pollastre al forn (s/all), i enciams variats Fruita tolerada
24 Espaguetis (p.ref.) amb pesto d'espinacs (s/all) Llom a la planxa amb enciam i cogombre Fruita tolerada	25 Arròs amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba) amb enciam i raves Fruita tolerada	26 Trinxat de col i patata (s/all) Lluç a la planxa amb enciams variats Iogurt natural sense sucre	27 Crema de coliflor (s/ceba) Pollastre forn (s/all) amb patata panadera (s/ceba) Iogurt natural sense sucre	28 Arròs amb oli d'oliva Llenguadina andalusa, enciam i olives Fruita tolerada

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

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 pequè 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