



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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'escolla 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.	3 Festa	4 Espaguetis integrals i toc rtxa. (160g pasta-4R) Delícies lluç (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	5 Arròs amb salsa de tomàquet (180g arròs-4R) Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	6 Llenties estofades (150g lleg.-3R) Truita paisana (35g pat. forn-1R), enciam i vinagreta Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	7 Bròquil i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Fideus a la cassola amb carn (120g pasta-3R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)
	10 Trinxat de bledes (130g pat.bull.-2R) Pollastre llimona, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	11 Sopa de lletres (60g pasta-1,5R) Llenguad.andalusa, am. i arròs (90g-2R) logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)	12 Risotto de bolets (180g arròs-4R) Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	13 Coliflor i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Macar.integr.(120g pasta-3R) i bolo.veg.(30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	14 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R, 100g pastga.-0,5R) Ous durs i s.tomàquet, arròs blanc (90g-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)
	17 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull-1R) Llenties i arròs integ. (150g lleg.-3R;45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	18 Crema porro i moniato (65g mon.bull.-1R) Mandong.mixtes jardinera i arròs (135g arròs-3R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	19 Tallarines a la carbonara (160g pasta-4R) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	20 Cigrons guisats (165g lleg.-3R) Truita carbassa (35g pat. forn-1R), enciam i olives Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	21 Sopa pescadors (67,5g arròs-1,5R) Pollast. rostit, am. i pat.forn (105g pat.forn-3R) logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)
	24 Espag.integrals i pesto d'espínacs (160g pasta-4R) Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	25 Mongetes seques amb s.tomàquet (192,5g lleg.-3,5R) Truita patata (35g pat. forn-1R), enciam i raves logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)	26 Trinxat de col (65g pat.bull.-1R) Fideuada de peix (120g pasta-3R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	27 Crema carbassa (65g pat.bull-1R, 100g carb.-0,5R) Pollastre curri, patata panadera (87,5g pat.forn-2,5R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	28 Arròs tres delícies (180g arròs-4R) Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)
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. Es considera 1 ració HC sense pell: 200g de síndria i meló; 100g de poma, préssec, taronja, pinya, kiwi, nectarina, pera, i prunes; 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.					

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