



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'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.	3 Festa	4 Minestra de verdures Truita amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Cols de Brusel·les i patata bullida Calamarcets a la planxa amb all i julivert amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Espirals amb salsa verda Pollastre rostit amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	7 Crema de llegum Llenguadina al forn amb xampinyons Fruita de temporada
	10 Sopa de pistons amb daus d'hortalissa Truita de carxofa i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada	11 Verdura tricolor Pit de gall dindi a les fines herbes amb enciam i pastga. Fruita de temporada	12 Hummus amb bastons de pastanaga i cogombre Lluç al forn amb carbassó Fruita de temporada	13 Espinacs saltats amb patata, panses i ametlles torrades Orada al forn amb verdures logurt natural	14 Tabulé Cap de llom amb salsa de poma Fruita de temporada
	17 Broquetes tom. cherry, form. fresc i alfàbrega Pollastre herb.provenç. i enciam i olives Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Seitons a l'andalusa tomàquet i olives Fruita de temporada	19 Bròquil i patata bullida Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa logurt natural	20 Espaguetis napolitana Rap al forn amb patata i ceba Fruita de temporada	21 Pèsols saltats amb pernil Croquetes d'arròs i bròquil amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	24 Sopa de ceba i formatge Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada	25 Crema de verdures Pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	26 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de lleties i verdures amb pastga. i olives Fruita de temporada	27 Tallarines amb nous i bolets Remenat d'ou d'espàrrecs i xampis amb enciam i tom. Fruita de temporada	28 Mongeta i patatata bullida Llom a la planxa amb patates fregides logurt natural
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