



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS                                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                           | DIJOUS                                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim <b>9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia.</li> <li>2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove.</li> <li>3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut.</li> <li>4. Feu dels àpats un moment agradable.</li> <li>5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu...</li> <li>6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer.</li> <li>7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar.</li> <li>8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar.</li> <li>9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.</li> </ol> | <p><b>3</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>4</b></p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>5</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Mandong.vegetals amb s.verda, enciam i pastga.</p> <p>logurt natural</p>     | <p><b>6</b></p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Trita paisana amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>7</b></p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>10</b></p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Trita francesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>                             | <p><b>11</b></p> <p>Sopa vegetal de lletres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb pastanaga i olives negres</p> <p>logurt natural</p>       | <p><b>12</b></p> <p>Risotto de bolets</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i vinagreta de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p><b>13</b></p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>                   | <p><b>14</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>17</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>18</b></p> <p>Crema de porro i moniato</p> <p>Ous durs a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>19</b></p> <p>Tallarines a la crema</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>20</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Trita de carbassa i patata amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>21</b></p> <p>Sopa pescadors</p> <p>Falafels amb s.iogurt, enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>24</b></p> <p>Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>25</b></p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Trita de patata amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>             | <p><b>26</b></p> <p>Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                   | <p><b>27</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Trita francesa, daus poma i patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>28</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |

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**