



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 amb toc remolatxa (s/form.) Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Daus de gall dindi forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt sense lactosa	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Trita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	7 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada
	10 Trinxat de bledes Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	11 Sopa de lletres Llenguad.andalusa (s/al·lèrg.), pastanaga i olives negres logurt sense lactosa	12 Arròs saltat amb bolets (s/form.) Hamburguesa mixta amb enciam i vinagreta de poma Fruita de temporada	13 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolo.vegetal (s/form.) Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc Fruita de temporada
	17 Mongeta i patata bullida Llenties amb arròs integral Fruita de temporada	18 Crema de porro i moniato Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	19 Tallarines amb oli d'alfàbrega (s/form.) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	20 Cigrans guisats Trita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Sopa pescadors (s/pa) Pollastre rostit amb orenga fresca, enciam i pastanaga logurt sense lactosa
	24 Espaguetis integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Trita de patata amb enciam i raves logurt sense lactosa	26 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.) amb daus poma i patata panadera Fruita de temporada	28 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada
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