

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Comencem l'any cuidant-nos: bons hàbits i productes de temporada d'hivern a l'Espai Migdia Després de les vacances i de dies fora de la rutina, gener és un bon moment per a retrobar la calma, l'ordre i els hàbits que ens fan sentir bé. A l'Espai Migdia acompanyem aquest retorn amb una mirada especialment atenta al benestar dels infants i joves. Continuem acompanyant amb calma, proximitat i cura: Fomentem àpats tranquils, afavorint bons hàbits alimentaris i rutines positives per tal de promoure la convivència i la conversa que ajuden els infants i joves a reconnectar amb el seu dia a dia. Menjar ha de ser un moment desitjat, tranquil i saludable. Productes de temporada d'hivern i descoberta gastronòmica: Començar l'any és també una oportunitat per a descobrir tot allò que ens ofereix la natura en aquesta època. A l'Espai Migdia aprofitem els productes de temporada d'hivern per a despertar curiositat i apropar als infants i joves una alimentació més sostenible i saborosa. L'hivern és ple de saviesa, i al menjador l'escoltem amb tots els sentits. Les verdures i hortalisses d'hivern, els llegums, les cremes calentes i els plats de cullera ens permeten treballar textures, colors i sabors que conviden a explorar. La temporada ens ensenya que cada aliment té el seu moment, i que menjar de manera sostenible també és una forma de cuidar-nos i cuidar l'entorn. Continuem transformant el migdia en un espai per a aprendre, tastar i gaudir; un espai on poder créixer i poder ser.				8 Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita permesa sense pell	9 Verdura tricolor Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita permesa sense pell
	12 Mongeta i patata bullida Llenties amb arròs integral Fruita permesa sense pell	13 Tallarines amb salsa de formatge Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet (s/pell) Fruita permesa sense pell	14 Crema de porro i moniato Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita permesa sense pell	15 Sopa pescadors (s/pa) Pollastre rostit amb herba fresca, enciam i pastanaga logurt natural	16 Cigrons guisats Lluç a la planxa amb enciam i olives Fruita permesa sense pell
	19 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita permesa sense pell	20 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i raves logurt natural	21 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita permesa sense pell	22 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs (s/f.secs) Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet (s/pell) Fruita permesa sense pell	23 Crema de carbassa Pollastre forn (s/al·lèrg.-poma) i patata panadera Fruita permesa sense pell
	26 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita permesa sense pell	27 Crema de pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita permesa sense pell	28 Llenties estofades Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet (s/pell) logurt natural	29 Sopa d'arròs Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita permesa sense pell	30 Macarrons integrals a la napolitana Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam (s/vinagre) Fruita permesa sense pell



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. (*) Tota la verdura/fruïta crua SEMPRE es rentarà bé i després es pelarà.

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