

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 oli d'oliva Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita tolerada	9 Bròquil i patata bullida Pollastre a la llimona amb enciam logurt natural sense sucre
	12 Mongeta i patata bullida Truita a la francesa amb enciams variats logurt natural sense sucre	13 Tallarines amb salsa de formatge (s/ceba) Lluç al forn (s/all) amb enciam Fruita tolerada	14 Coliflor i patata bullida Llom a la planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre	15 Sopa vegetal d'arròs Pollastre al forn (s/all), i enciams variats Fruita tolerada	16 Crema de bròquil (s/ceba) Truita patata (s/ceba-carbs.) amb enciam i olives Fruita tolerada
	19 Arròs amb oli d'oliva Llenguadina a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada	20 Crema de bròquil (s/ceba) Truita patata (s/ceba) amb enciam i raves logurt natural sense sucre	21 Trinxat de col i patata (s/all) Lluç a la planxa amb enciams variats logurt natural sense sucre	22 Espaguetis (p.ref.) amb pesto d'espínacs (s/all) Llom a la planxa amb enciam i cogombre Fruita tolerada	23 Mongeta i patata bullida Pollastre al forn (s/all) amb patata panadera (s/ceba) Fruita tolerada
	26 Mongeta i patata bullida Pizza verd.tolerades i formatge (s/tom.), enciam logurt natural sense sucre	27 Crema de coliflor (s/ceba) Llom a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada	28 Daus de patata amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/all) amb enciam Fruita tolerada	29 Sopa d'arròs Truita patata (s/ceba-pastga.) amb enciam i olives Fruita tolerada	30 Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada

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**