

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 amb enciam i olives Fruita de temporada	9 Verdura tricolor Saltat de mongetes seques Fruita de temporada
	12 Mongeta i patata bullida Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	13 Tallarines amb salsa de formatge Lluç al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	14 Crema de porro i moniato Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	15 Sopa pescadors Estofat de mongetes seques amb verdures logurt natural	16 Cigrons guisats Truita de carbassa i patata amb enciam i olives Fruita de temporada
	19 Arròs tres delícies de verdures Croquetes de bacallà amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciam i raves logurt natural	21 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Fideuada de peix Fruita de temporada	22 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga Fruita de temporada	23 Crema de carbassa Truita francesa, daus de poma i patata panadera Fruita de temporada
	26 Verdura tricolor Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Crema de pastanaga Estofat de llegum amb verdures Fruita de temporada	28 Amanida d'arròs Llenties estofades logurt natural	29 Sopa vegetal d'arròs Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Macarrons integrals a la napolitana Llenguadina a l'andalusa amb enciam i vinagreta de llimona 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