



ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Abril: cultura, paraules i taula compartida</b></p> <p>Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.</p> <p>El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: <b>Sant Jordi</b>, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.</p> <p>A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. <b>Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.</b></p> <p>Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.</p> <p>Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festa</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>8</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>10</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de gall dindi amb nap i patata</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/f.secs)</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>14</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de porc</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>16</b></p> <p>Llenties estofades amb carbassa (s/poma)</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
<p><b>20</b></p> <p>Trinxat de col amb oli d'alls</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>22</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>23</b> <b>Celebració St.Jordi</b></p> <p>Sopa de pasta (s/ou)</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i olives negres</p> <p>logurt ensucrat</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.), enciam i raves</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	
<p><b>27</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>28</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>29</b></p> <p>Espaguetis integrals italiana</p> <p>Botifarra al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Festa</b></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.

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**