



ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Abril: cultura, paraules i taula compartida</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: Sant Jordi, 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. 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.</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>6</p> <p>Festa</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>8</p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.), enciam</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>9</p> <p>Risotto de bròquil (s/ceba)</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>10</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Daus de gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>
	<p>13</p> <p>Macarrons (p.ref.) amb pesto d'espínacs (s/all)</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>14</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures (s/ceba)</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>16</p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciam</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada</p>
<p>20</p> <p>Trinxat de col (s/all)</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>21</p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>22</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (p.ref.), oli d'alfàb i carn d'au</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>23 Celebració St.Jordi</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>24</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenguadina milanesa amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	
<p>27</p> <p>Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn (s/all) amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>28</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>29</p> <p>Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega</p> <p>Llom a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p>30</p> <p>Festa</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