



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>6</p> <p>Festa</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis integrals napolitana (140g pasta-3,5R)</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)</p>	<p>8</p> <p>Cigrons guisats (165g lleg.-3R)</p> <p>Pollastre rostit amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (40g-2R)</p>	<p>9</p> <p>Risotto de bròquil (135g arròs-3R)</p> <p>Truita carbassó (30g pat.freg.-1R), enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>	<p>10</p> <p>Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)</p> <p>Estofat de gall dindi (130g pat.bull.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>
		<p>13</p> <p>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (120g pasta-3R)</p> <p>Truita patata (30g pat.freg.-1R), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>	<p>14</p> <p>Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)</p> <p>Cigrons guisats amb toc de comí (110g lleg.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures (65g pat.bull.-1R)</p> <p>Estofat de porc (130g pat.bull.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (40g-2R)</p>	<p>16</p> <p>Llenties estofades (s/poma-carb.)(150g lleg.-3R)</p> <p>Lluç a l'andalusa, am.i arròs (67,5g ar.-1,5R)</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)</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>20</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all (130g pat.bull.-2R)</p> <p>Mandong.mixtes a la jardinera i arròs (90g ar.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>	<p>21</p> <p>Arròs tres delícies de verdures (157,5g arròs-3,5R)</p> <p>Remenat amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)</p>	<p>22</p> <p>Bròquil i patata bullida (65g pat.bull.-1R)</p> <p>Macar.integ.i bolo.veg. (120g pasta-3R, 30g b.veg.-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)- NO PA</p>	<p>23 Celebració St.Jordi</p> <p>Sopa de lletres (80g pasta-2R)</p> <p>Pollastre a l'allet, am.i patata forn (70g pat.forn-2R)</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)</p>	<p>24</p> <p>Crema pastga. (65g pat.bull.-1R; 100g pastga.-0,5R)</p> <p>Llenguadina a la milanesa, am.i arròs (90g ar.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)</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>27</p> <p>Llenties estofades (150g)</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (40g-2R)</p>	<p>28</p> <p>Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)</p> <p>Truita patata (45g pat.freg.-1,5R), enciam i olives</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)</p>	<p>29</p> <p>Espaguetis integrals italiana (140g pasta-3,5R)</p> <p>Botifarra al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)</p>	<p>30</p> <p>Festa</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>					

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

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. Es considera 1 ració HC sense pell: 200g de síndria i meló; 100g de poma, préssec, taronja, pinya, kiwi, nectarina, pera, i prunes; 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuït. També oferim pa integral.

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