

**MAIG**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Educar també és escoltar**

**Educar també vol dir escoltar.** Tenir en compte el que diuen els infants i joves és clau perquè se sentin a gust, respectats i part del grup.

**Escoltar és parar atenció de manera conscient: al que expliquen, al que senten i al que necessiten.** En el dia a dia de l'espai migdia, busquem moments perquè puguin dir la seva, opinar i participar en allò que passa al menjador. En aquest camí, compartir petites responsabilitats —com cuidar els espais o ajudar en les tasques del menjador— també els ajuda a guanyar autonomia i a sentir-se part important del col·lectiu. Altres projectes i dinàmiques ens ajuden en aquest objectiu.

**Sentir-se escoltat afavoreix un bon clima.** Això fa que tant l'estona de dinar com la de lleure siguin més agradables, tranquil·les i compartides. També és una bona oportunitat per aprendre a escoltar els altres, respectar els torns de paraula i conviure amb diferents maneres de pensar.

**Acompanyem els infants i joves perquè puguin expressar-se i formar part del dia a dia.**

					<h1>Festa</h1>
4 Crema de pastanaga  Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	5 Mongeta i patata bullida  Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	6 Arròs tres delícies  Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, enciam i raves logurt natural	7 Amanida de pasta integral  Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	8 Amanida de cigrons  Trita patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	
11 Amanida de llacets tricolor  Fingers de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i raves logurt natural	12 <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs amb salsa de tomàquet  Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de mongetes seques amb pastanaga  Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	14 Verdura tricolor amb oli de porro  Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	15 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot  Cassola de pollastre Thai Fruita de temporada	
18 Amanida d'arròs integral amb vinagreta  Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i b.moro Fruita de temporada	19 Amanida de llenties  Ous durs amb beixamel i gratinats Fruita de temporada	20 Mongeta i patata bullida  Cigrons guisats Fruita de temporada	21 Crema de carbassó  Pollastre rostit (s/al·lèrg.), enciam i olives logurt natural	22 Tallarines amb tomàquet, alfàbrega i olives negres  Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	
<h1>Festa</h1>	26	27 Crema de porro  Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Verdura tricolor  Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs a la napolitana  Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i cogombre 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**