

MAIG

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<h1>Festa</h1>				
<p>4 Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>5 Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>6 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàquet, enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p>7 Amanida de pasta integral (tom.s/pell)</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>8 Amanida de cigrons (tom.s/pell) (s/vinagreta)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
<p>11 Amanida de pasta (s/ou)(tom.s/pell) (s/vinagreta)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 MENÚ SENSE GLUTEN Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>13 Crema de mongetes seques amb pastanaga</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>14 Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>15 Amanida de patata (tom.s/pell) (s/vinagreta)</p> <p>Cassola de pollastre Thai (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
<p>18 Amanida d'arròs integral (tom.s/pell) (s/vinagreta)</p> <p>Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i b.moro</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>19 Amanida de llenties (tom.s/pell) (s/vinagreta)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>20 Mongeta i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>21 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>22 Tallarines amb tomàquet, alfàbrega i olives negres</p> <p>Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
<h1>Festa</h1>		<p>27 Crema de porro</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>28 DIA DE LA NUTRICIÓ Verdura tricolor</p> <p>Daus de gall dindi amb salsa de tomàquet i arròs integral</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p>29 Arròs a la napolitana</p> <p>Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.), enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa sense pell</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. (*) Tota la verdura/fruïta crua SEMPRES es rentarà bé i després es pelarà.

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