

**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 conèixer 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><b>4</b> Crema de parmentier (s/ceba)</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>5</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs blanc</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>6</b> Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn (s/all) amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>7</b> Amanida de pasta (p.ref)(s/tom.)</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>8</b> Amanida d'arròs, olives negres i oli d'oliva</p> <p>Truita patata (s/ceba) amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada</p>
<p><b>11</b> Amanida pasta (p.ref.), olives negres i oli d'oliva</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>12</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Truita de patata (s/carb.) amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>13</b> Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>14</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Espaguetis (p.ref), oli d'alfàb.i carn d'au</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>15</b> Amanida de patata, olives negres i oli d'oliva</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada</p>
<p><b>18</b> Amanida d'arròs blanc, cogombre, olives i oli d'oliva</p> <p>Llom arrebossat amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>19</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Ous durs amb beixamel i gratinats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>20</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>21</b> Crema de coliflor (s/pastga.-ceba)</p> <p>Pollastre rostit (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>22</b> Tallarines amb alfàbrega i olives negres</p> <p>Bacallà al forn (s/all), enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>
<h1>Festa</h1>		<p><b>27</b> Crema parmentier (s/ceba)</p> <p>Macarrons (p.ref), oli d'alfàb.i carn d'au</p> <p>Fruita tolerada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Truita a la francesa, enciam i arròs blanc</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>29</b> Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina milanesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita tolerada</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**