

**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**



**4**  
Crema pastga. (65g pat.bull.-1R, 100g pastga.-0,5R)  
  
Pollastre arreb., am.i patata forn (70g pat.forn-2R)  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)

**5**  
Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R)  
  
Llenties estof. i arròs integral (150g lleg.-3R; 45g arròs-1R)  
  
Fruita de temporada (1R)- NO PA

**6**  
Arròs tres delícies (180g arròs-4R)  
  
Lluç al forn amb salsa de tomàquet, enciam i raves  
  
logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)

**7**  
Amanida de pasta integral (120g pasta-3R)  
  
Estofat vedella amb verdures (65g pat.bull.-1R)  
  
Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

**8**  
Amanida de cigrons (137,5g lleg.-2,5R)  
  
Truita patata (30g pat.freg.-1R), enciam i cogombre  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)

**11**  
Amanida de llacets tricolor (120g pasta-3R)  
  
Llenguad.andalusa, am.i pat.forn (52,5g pat.forn-1,5R)  
  
logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)

**12 MENÚ SENSE GLUTEN**  
Arròs amb salsa de tomàquet (135g arròs-3R)  
  
Truita carbassó (30g pat.freg.-1R), enciam i olives  
  
Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

**13**  
Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R; 100g pastga.-0,5R)  
  
Botifarra planxa, am.i patata forn (70g pat.forn-2R)  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

**14**  
Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R)  
  
Espag.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R)  
  
Fruita de temporada (1R)- NO PA

**15**  
Amanida de patata (130g pat.bull.-2R)  
  
Cassola de pollastre Thai i arròs (90g arròs-2R)  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

**18**  
Amanida d'arròs integral (135g arròs-3R)  
  
Llom arrebossat amb enciam (s/b.moro)  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)

**19**  
Amanida de llenties (150g lleg.-3R)  
  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)

**20**  
Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)  
  
Cigrons guisats (165g lleg.-3R)  
  
Fruita de temporada (1R)- NO PA

**21**  
Crema de carbassó (65g pat.bull.-1R)  
  
Pollastre rostit, am. i arròs integral (90g arròs-2R)  
  
logurt nat.s/sucre (0,5R) - Fruita (1R) - PA (30g-1,5R)

**22**  
Tallarines amb tom., alfàb. i olives (160g pasta-4R)  
  
Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i pastanaga  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)



**27**  
Crema de porro (65g pat.bull.-1R)  
  
Macar.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R)  
  
Fruita de temporada (1R)- NO PA

**28 DIA DE LA NUTRICIÓ**  
Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)  
  
Remenat d'ou amb s.tom. i arròs integral (90g arròs-2R)  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

**29**  
Arròs a la napolitana (157,5g arròs-3,5R)  
  
Llenguadina a la milanesa amb enciam i cogombre  
  
Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)

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**