

**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
<b>Festa</b>				
<p><b>4</b> Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Arròs tres delícies (s/ou)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàquet, enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>7</b> Amanida de pasta (s/g-form.)</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Amanida de cigrons</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>11</b> Amanida de pasta (s/g)</p> <p>Llenguadina al forn amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>12</b> <b>MENÚ SENSE GLUTEN</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Crema de mongetes seques amb pastanaga</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Amanida de patata amb vinagreta de pebrot</p> <p>Cassola de pollastre Thai (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>18</b> Amanida d'arròs integral amb vinagreta</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i b.moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Amanida de lleties (s/g)</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Crema de carbassó</p> <p>Pollastre (s/pell) rostit (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p><b>22</b> Pasta (s/g) amb tom., alfàb. i olives (s/form.)</p> <p>Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
<b>Festa</b>		<p><b>27</b> Crema de porro</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <b>DIA DE LA NUTRICIÓ</b> Verdura tricolor</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Arròs a la napolitana</p> <p>Llenguadina al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</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**