

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 Lluç al forn amb salsa de tomàquet, enciam i raves logurt sense lactosa	7 Amanida de pasta integral (s/form.) Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	8 Amanida de cigrons Truita patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	
11 Amanida de llacets tricolor Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i raves logurt sense lactosa	12 MENÚ SENSE GLUTEN Arròs amb salsa de tomàquet Truita 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 bolo vegetal (s/form.) 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 salsa de tomàquet 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 sense lactosa	22 Tallarines i tom., alfàb. i olives (s/form.) Bacallà al forn amb all i julivert, enciam i pastanaga Fruita de temporada	
<h1>Festa</h1>	26	27 Crema de porro Macarrons integrals amb bolo vegetal (s/form.) Fruita de temporada	28 DIA DE LA NUTRICIÓ Verdura tricolor Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i arròs integral Fruita de temporada	29 Arròs a la napolitana Llenguadina milanesa (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