



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Menús de temporada i atenció a la diversitat</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Amb el mes de maig <b>iniciem la temporada primavera-estiu.</b> Segons la guia <i>L'alimentació saludable en l'etapa escolar</i> és recomanable que les <b>programacions de menús</b> constin d'un mínim de quatre setmanes (un mes), que es poden anar repetint, tenint present:</p> <p><b>L'adaptació dels aliments a la temporada.</b></p> <p><b>El tipus de preparacions en funció de l'època de l'any,</b> més fredes o més calentes.</p> <p>A més a més de la programació, en l'elaboració de menús també tenim molt present l'<b>atenció a la diversitat alimentària.</b> El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin.</p> <p>Durant aquest mes destaquem que:</p> <p><b>El 8 de maig celebrem el Dia del recapte de l'AECC.</b></p> <p><b>El 16 de maig és el Dia Internacional de la Celiàquia.</b> A l'escola ho celebrarem amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització de l'Associació de Celiàc de Catalunya.</p>				<p>1</p> <p style="font-size: 2em;">Festa</p> <p>2</p>	
	<p><b>5</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza tomàquet, formatge, olives i alfàb., enciam i b.moro</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>7</b> Cigrons amb ou dur i oli d'oliva</p> <p>Lluç al forn amb salsa verda i arròs pilaf</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> <span style="color: red;">Dia del recapte AECC</span> Amanida de llacets tricolor</p> <p>Truita patata i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>12</b> Llenties estofades</p> <p>Pollastre (halal) marinat amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Hamburg. vedella (halal) planxa, mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Espaguetis al pesto</p> <p>Peix fresc S/M a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>16</b> <span style="color: red;">Menú sense gluten</span> Amanida d'estiu</p> <p>Pollastre (halal) a la llimona, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>19</b> Tallarines amb tomàquet, alfàbrega i olives negres</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Cigrons guisats</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>21</b> Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Amanida d'arròs</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i daus de patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassó</p> <p>Pollastre (halal) arrebossat, enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>26</b> Amanida casolana de patata</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet, enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Arròs a la napolitana</p> <p>Llenguadina a la milanesa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> <span style="color: red;">Dia de la Nutrició</span> Crema de carbassa</p> <p>Estofat de llegum amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Amanida de llenties</p> <p>Hamburguesa vedella (halal) a la planxa amb xips</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>30</b> Macarrons amb salsa de formatge</p> <p>Truita carbassó amb enciam i tomàquet</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**