


| NOVEMBRE | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p>  | | <p>1</p> <h1>Festa</h1> | <p>2</p> <p>Sopa de fideus vegetal</p> <p>Truita de ceba amb amanida (s/tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>3</p> <p>Trinxat de col amb cruixent de remolatxa</p> <p>Falafels al forn amb salsa de prunes i enciam</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>4</p> <p>Arròs caldós amb api, porro i pastanaga</p> <p>Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn</p> <p>Fruita permesa</p> |
| | <p>7</p> <p>Amanida d'hortalisses (s/tom.)</p> <p>Paella d'arròs amb verdures i llegum (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>8</p> <p>Sopa de verdures amb galets</p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>9</p> <p>Arròs integral amb oli i orenga</p> <p>Truita de bolets amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>10</p> <p>Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Llenguadina andalusa i amanida (s/tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>11</p> <p>Bledes i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Truita francesa amb herbes provençals i amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> |
| | <p>14</p> <p>Amanida de l'hort (s/tom.)</p> <p>Estofat de llegum amb cuscús i verdures (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>15</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Cigrons saltats amb verdures (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>16</p> <p>Amanida de llegum (s/tom.)</p> <p>Espaguetis amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>17</p> <p>Sopa de pescadors (s/tom.)</p> <p>Truita de porros i patata amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>18</p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Bacallà al forn amb amanida (s/tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>21</p> <p>Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Ous durs amb salsa a la jardineria (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>22</p> <p>Amanida de l'hort (s/tom.)</p> <p>Llenties estofades (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>23</p> <p>Arròs caldós amb verdures (s/tom.)</p> <p>Truita d'espinacs amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>24</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/tom.)</p> <p>Lluç al forn amb amanida (s/tom.)</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>25</p> <p>Trinxat de blada amb oli aromatitzat</p> <p>Fideuada de verdures i llegum (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> |
| | <p>28</p> <p>Sopa d'arròs amb porro i fonoll</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>29</p> <p>Verdures de temporada segons productors</p> <p>Truita francesa amb puré de poma</p> <p>Fruita permesa</p> | <p>30</p> <p>Crema de moniato i xirivia</p> <p>Peix a la llimona amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita permesa</p> | | |