

| NOVEMBRE  | DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|---|--|---|---|--|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. 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"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <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 (p.ref.)</p> <p>Truita a la francesa amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p>             | <p>3</p> <p>Col i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn (s/prunes) i enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>            | <p>4</p> <p>Arròs caldós amb oli d'oliva</p> <p>Peix a la planxa amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p>       |
|   | <p>7</p> <p>Amanida d'hortalisses tolerades</p> <p>Gall dindi a la planxa amb verdures permeses</p> <p>Fruita tolerada</p>  | <p>8</p> <p>Sopa de verdures amb galets (p.ref.)</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>      | <p>9</p> <p>Arròs amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita francesa amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p>                | <p>10</p> <p>Patates amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina andalusa i enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>                | <p>11</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i enciam</p> <p>Fruita tolerada</p> |
|   | <p>14</p> <p>Amanida d'hortalisses tolerades</p> <p>Vedella a la planxa amb cuscús i oli d'oliva</p> <p>Fruita tolerada</p> | <p>15</p> <p>Espinacs i patata bullida</p> <p>Peix a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>                     | <p>16</p> <p>Espaguetis (p.ref.) amb oli i orenga</p> <p>Pollastre al curri amb daus de patata</p> <p>Fruita tolerada</p>   | <p>17</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Truita de patata (s/porro) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>                   | <p>18</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Bacallà al forn amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p>          |
|   | <p>21</p> <p>Crema de coliflor (s/carbassa)</p> <p>Mandonguilles amb xampinyons</p> <p>Fruita tolerada</p>                  | <p>22</p> <p>Patates bullides amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p> | <p>23</p> <p>Arròs caldós amb oli d'oliva</p> <p>Truita d'espinacs (s/ceba) amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p> | <p>24</p> <p>Pasta refinada amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç al forn amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p> | <p>25</p> <p>Bledes i patata bullida</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>               |
|   | <p>28</p> <p>Sopa d'arròs (s/porro)</p> <p>Peix a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita tolerada</p>                           | <p>29</p> <p>Verdures de tolerada</p> <p>Llom al forn amb puré de patata</p> <p>Fruita tolerada</p>                      | <p>30</p> <p>Crema de verdures tolerades</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida tolerada</p> <p>Fruita tolerada</p>       |   |  |

