




# setembre 2018



## El compromís

El projecte educatiu del menjador estarà basat en el llibre de Jules Verne, **La volta al món en 80 dies**. Durant l'estona de menjador farem un viatge sostenible **transmetent als nens i nenes la importància de la cura de si mateixos, de la resta dels éssers humans i del medi ambient**. **Descobrirem els mitjans de transport del segle XIX**, que van fer servir els protagonistes del llibre per aconseguir la seva fita, coneixent diferents cultures. El personatge principal és un anglès que es deia Phileas Fogg, home de costums que va aconseguir fer la volta al món en el temps establert. Iniciarem el curs fent jocs cooperatius **per recordar i adquirir hàbits higiènics i alimentaris**. El llibre comença a Anglaterra i, per aquest motiu, celebrarem un **"English day"**, on gaudirem d'activitats i contes sobre **la puntualitat**, així com d'un menú típic d'aquest país. Engegarem el nostre full de ruta, amb **el valor del compromís**, potenciant l'actitud de menjar equilibrat per mantenir una bona salut.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>12</b> Kcal:583 HC:71 Lip:16 Prot:39 Macarrons amb tomàquet olives i alfàbrega Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	<b>13</b> Kcal:574 HC:73 Lip:17 Prot:30 Arròs amb verdures i quinoa Lluç al forn amb amanida logurt artesà	<b>14</b> Kcal:558 HC:58 Lip:29 Prot:25 Crema de carbassa Wok casolà de pollastre , pebrots i ceba Fruita del temps
<b>17</b> Kcal:666 HC:83 Lip:24 Prot:29 Arròs amb peix i sípia Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	<b>18</b> Kcal:615 HC:64 Lip:26 Prot:31 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	<b>19</b> Kcal:729 HC:85 Lip:25 Prot:40 Amanida de tomàquet, formatge fresc i cogombre Llenties amb quinoa logurt artesà	<b>20</b> Kcal:580 HC:53 Lip:22 Prot:43 Purè tebi de carbassó amb crostonets Pernilets de pollastre amb xips d'albergínia i patata Fruita del temps	<b>21</b> Kcal:585 HC:57 Lip:26 Prot:30 Espaguetis al formatge Peix fresc amb amanida Fruita del temps
<b>24</b> Kcal:657 HC:59 Lip:37 Prot:24 Bleda i patata Estofat de gall d'indi amb hortalisses Fruita del temps	<b>25</b> Kcal:652 HC:87 Lip:20 Prot:31 Crema de pastanaga amb amb pipes de carbassa Paella mixta (carn i peix) Fruita del temps	<b>26</b> Kcal:715 HC:79 Lip:31 Prot:30 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>27</b> Kcal:596 HC:79 Lip:17 Prot:31 Amanida d'espírels tricolor Peix fresc amb amanida Fruita del temps	<b>28 ENGLISH DAY</b> Cheese baked potato with coleslaw Roasted with apples Custard

El nostre menú escolar està basat en una **cuina casolana i de qualitat**, una dieta mediterrània amb proveïdors propers, considerant la temporalitat dels aliments. Oferim durant tot el curs escolar: **productes ecològics i de proximitat** (pastes, arrossos, llegums, carns de porc i vedella, fruita, verdura, pa ...), **peix fresc** un cop a la setmana i **productes integrals** (arrossos, pastes, quinoa .....



i per equilibrar el sopar us posem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>12</b> Verdura Au i patata Lacti	<b>13</b> Verdura Ou i amanida Fruita	<b>14</b> Pasta Peix i amanida Lacti
<b>17</b> Amanida Peix i patata Lacti	<b>18</b> Pasta Au i amanida Lacti	<b>19</b> Pasta Peix i verdura Fruita	<b>20</b> Arròs Ou i amanida Lacti	<b>21</b> Amanida Porc i patata Lacti
<b>24</b> Llegum Ou i amanida Lacti	<b>25</b> Verdura Vedella i arròs Lacti	<b>26</b> Pasta Peix i verdura Lacti	<b>27</b> Amanida Porc i verdura Lacti	<b>28</b> Pasta Peix i amanida Fruita