

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.</i></p> <p>Integrar el desenvolupament sostenible dels nostres serveis ha estat un eix de treball fonamental per a tots nosaltres, ha estat i és una manera de fer molt arrelada.</p> <p>L'any 2019, vam recollir sota el nom <b>GOTA a GOTA per la sostenibilitat</b> tots els projectes, accions i iniciatives que havíem fet guiats per aquest eix de treball. Un treball de formiga que continua i creix any rere any. Aquí teniu, i a tall d'exemple, algunes de les iniciatives dels últims anys i el que porta el nou curs:</p>		<p><b>1</b> Llenties estofades</p> <p>Truita patata i ceba (ou ben cuit) amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>2</b> Amanida de galets (ou ben cuit)</p> <p>Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Mandonguilles de vedella amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Crema de porro</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>7</b> Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor amb oli d'all</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Espaguetis amb salsa de formatge</p> <p>Truita de carbassó (ou ben cuit) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>11</b> Trinxat de bledes</p> <p>Salsitxes de porc amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>1) Ja a l'any 2015 vam ser impulsors d'uns dels primers circuits curts de comercialització. Enguany, conjuntament amb Tresterres, Cooperativa de productors/es agroecològics servirem més de <b>3.000 menús</b> amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.</b></p>	<p><b>14</b> Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>16</b> Cigrons guisats</p> <p>Maires/Lluç andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Macarrons amb toc de remolatxa</p> <p>Truita paisana (ou ben cuit), enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</b></p>	<p><b>21</b> Risotto de bolets</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Verdura tricolor</p> <p>Llenguadina romana amb pastanaga i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de poma</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>24</b> Coliflor i patata bullida</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Ous durs (ou ben cuit) amb salsa de tomàquet i gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>4) Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal CINS5, que també té com a eix de treball la sostenibilitat i amb una proposta de producte molt innovadora: certificat eco, sense al·lèrgens i també amb envasos residu zero.</b></p>	<p><b>28</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Sopa pescadors</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de porro i moniato</p> <p>Pollastre rostit amb enciam i xips</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p>	<p><b>Festa</b></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 extra 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**