

**OCTUBRE**

*Sostenibilitat, un dels nostres eixos de treball que ens acompanya, dia a dia.*

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.

L'any 2019, vam recollir sota el nom **GOTA a GOTA per la sostenibilitat** 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:

**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 **3.000 menús** amb verdures i hortalisses ecològiques, comprades directament als productors, sense intermediaris.

**2)** Projectes com el iogurt **residu zero**, **l'aigua és vida o el pensa, menja i actua**, es consoliden.

**3)** El curs 2022-2023, vam elaborar el nostre primer **PMA** (pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari) i ja estem veient alguns resultats interessants.

**4)** Aquest curs hem iniciat la col·laboració amb l'obrador de proteïna vegetal **CIN5**, 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.

**Continuem treballant plegats** per a minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent, dia a dia i, gota a gota, una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Llenties estofades  Truitada patata (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet logurt natural	2 Amanida de galets  Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre Fruita de temporada	3 Mongeta i patata bullida  Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	4 Crema de porro  Bacallà a la llauna Fruita de temporada
	7 Amanida d'arròs  Pollastre al forn amb patata panadera Fruita de temporada	8 Verdura tricolor amb oli d'all  Fideuada de peix fresc Fruita de temporada	9 Espaguetis amb salsa de formatge  Truitada carbassó (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	10 Mongetes seques amb salsa de tomàquet  Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i cogombre logurt natural	11 Trinxat de col  Salsitxes de porc amb samfaina Fruita de temporada
	14 Bròquil i patata bullida amb oli de porro  Macarrons amb bolonyesa de carn magre Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet  Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga logurt natural	16 Cigrons guisats  Maires fresques a l'andalusa andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	17 Macarrons amb toc de remolatxa  Truitada paisana (s/al·lèrg.), enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida  Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada
	21 Risotto de bolets  Pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Verdura tricolor  Llenguadina romana (s/al·lèrg.), pastanaga i olives Fruita de temporada	23 Sopa de lletres  Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de poma logurt natural	24 Coliflor i patata bullida  Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga  Ous durs amb salsa de tomàquet i gratinats Fruita de temporada
	28 Mongeta i patata bullida  Espaguetis amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	29 Sopa pescadors (s/al·lèrg.)  Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	30 Crema de porro i moniato  Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)	<h1>Festa</h1>	

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**