

| 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 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:</p> | | <p>1 Llenties estofades</p> <p>Truita patata i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p> | <p>2 Amanida de galets</p> <p>Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>3 Mongeta i patata bullida</p> <p>Mandonguilles vegetals amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4 Crema de porro</p> <p>Mongetes seques saltades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>7 Amanida d'arròs</p> <p>Ous durs amb s.tomàquet i patata panadera</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>8 Verdura tricolor amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures amb llegum</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9 Espaguetis amb salsa de formatge</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Amanida de l'hort</p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p> | <p>11 Trinxat de col</p> <p>Hamburguesa vegetal amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>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.</p> | <p>14 Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Canelons d'espínacs</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15 Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p> | <p>16 Amanida de l'hort</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Macarrons amb toc de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>2) Projectes com el iogurt residu zero, l'aigua és vida o el pensa, menja i actua, es consoliden.</p> | <p>21 Risotto de bolets</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Verdura tricolor</p> <p>Falafels amb s.iogurt amb pastanaga i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Sopa vegetal de lletres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i vinagreta de poma</p> <p>logurt natural</p> | <p>24 Coliflor i patata bullida</p> <p>Estofat de llegum amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>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·lergògens i també amb envasos residu zero.</p> | <p>28 Mongeta i patata bullida</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Estofat de llegum amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Crema de porro i moniato</p> <p>Falafels amb s.iogurt amb enciam i xips</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p> | <p>Festa</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