

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

Trita patata (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet
Iogurt sense lactosa

7
Amanida d'arròs

Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita de temporada

14
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Macarrons amb bolonyesa de carn magre (s/form.)
Fruita de temporada

21
Arròs saltat amb bolets (s/form.)

Pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

28
Mongeta i patata bullida

Espaguetis amb bolonyesa vegetal (s/form.)
Fruita de temporada

29
Sopa pescadors (s/al·lèrg.)

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

2
Amanida de galets

Hamburguesa vegetal amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

9
Espaguetis amb oli d'alfàbrega (s/form.)

Trita de carbassó (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet
Fruita de temporada

16
Cigrons guisats

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa
Fruita de temporada

23
Sopa de lletres

Hamburguesa de vedella amb enciam i vinagreta de poma
Iogurt sense lactosa

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.)

3
Mongeta i patata bullida

Mandonguilles de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

10
Mongetes seques amb salsa de tomàquet

Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i cogombre
Iogurt sense lactosa

17
Macarrons amb toc de remolatxa (s/form.)

Trita paisana (s/al·lèrg.), enciam i vinagreta de taronja
Fruita de temporada

24
Coliflor i patata bullida

Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

31
Festa

4
Crema de porro

Bacallà a la llauna
Fruita de temporada

11
Trinxat de bledes

Salsitxes de porc amb samfaina
Fruita de temporada

18
Mongeta i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i olives
Fruita de temporada

25
Crema de mongetes seques i pastanaga

Ous durs amb salsa de tomàquet (s/form.)
Fruita de temporada

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