

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·lergògens 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 (s/sal) Truitada patata i ceba (s/sal) amb enciam i tomàquet (s/sal) iogurt natural	2 Amanida de galets (s/b.moro-vingr.-sal) Croquetes d'espinaacs amb enciam i cogombre (s/sal) Fruita de temporada	3 Mongeta i patata bullida Mandonguilles de vedella (s/sal) amb xampinyons (s/sal) Fruita de temporada	4 Crema de porro (s/sal) Lluç a la llauna (s/sal) Fruita de temporada
7 Amanida d'arròs (s/b.moro-vingr.-olives-sal) Pollastre al forn (s/sal) amb patata panadera (s/sal) Fruita de temporada	8 Verdura tricolor amb oli d'all (s/sal) Fideuada de peix fresc (s/sal) Fruita de temporada	9 Espaguetis amb oli d'alfàbrega (s/sal-form.) Truitada carbassó (s/sal) amb enciam i tomàquet (s/sal) Fruita de temporada	10 Mongetes seques (s/sal) amb salsa de tomàquet Delícies de lluç amb enciam i cogombre (s/sal) iogurt natural	11 Trinxat de bledes (s/sal) Salsitxes de porc (s/sal) amb samfaina (s/sal) Fruita de temporada
14 Bròquil i patata bullida amb oli de porro (s/sal) Macarrons amb bolonyesa de carn magre (s/sal-form.) Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet (s/sal) Gall dindi al forn (s/sal) amb enciam i pastanaga (s/sal) iogurt natural	16 Cigrons guisats (s/sal) Maires fresques a l'andalusa (s/sal), enciam i remolatxa (s/sal) Fruita de temporada	17 Macarrons amb toc de remolatxa (s/sal) Truitada paisana (s/sal) amb enciam (s/sal-vinagreta) Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida (s/sal) Pizza de verdures i formatge (s/sal), enciam (s/sal-olives) Fruita de temporada
21 Arròs saltat amb bolets (s/form.) Pollastre a la llimona (s/sal), enciam i tomàquet (s/sal) Fruita de temporada	22 Verdura tricolor (s/sal) Llenguadina romana (s/sal) amb pastanaga (s/sal-olives) Fruita de temporada	23 Sopa de lletres (s/sal) Hamburguesa de vedella (s/sal) amb enciam (s/sal-vinagreta) iogurt natural	24 Coliflor i patata bullida (s/sal) Estofat de gall dindi amb verdures (s/sal) Fruita de temporada	25 Crema de mongetes seques i pastanaga (s/sal) Ous durs amb salsa de tomàquet (s/sal-form.) Fruita de temporada
28 Mongeta i patata bullida (s/sal) Espaguetis amb bolonyesa vegetal (s/sal-form.) Fruita de temporada	29 Sopa pescadors (s/sal) Estofat de porc amb verdures (s/sal) Fruita de temporada	30 Crema de porro i moniato (s/sal) Pollastre rostit (s/sal) amb enciam i xips (s/sal) Fruita de temporada i panellets	<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