

ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Enfocament Restauratiu Global a J. Roca

El nostre equip pedagògic va voler formar-se en l'enfocament restauratiu global, mogut per l'interès a conèixer com començaven a treballar els mestres d'una de les escoles on gestionem el seu Espai Migdia. Molt entusiasmades per tot el procés d'aprenentatge que van viure van proposar incorporar-lo al nostre projecte.

L'enfocament restauratiu ofereix un marc relacional que es fonamenta en els valors del respecte, la inclusió, la participació, la no-violència, l'honestat, la diferència, la col·laboració, la responsabilització i la reparació, i s'orienta cap a les necessitats. En definitiva, se centra a cuidar les persones i les relacions.

Ens permet prendre decisions fonamentades en cinc principis restauratius bàsics:

1. Tothom té una perspectiva única i valuosa.
2. Els nostres pensaments i sentiments influeixen en els nostres comportaments.
3. Les nostres accions provoquen un efecte dominó, ens afecten a nosaltres i a les persones del nostre voltant.
4. Tenim necessitats que ens connecten amb persones i propòsits.
5. Les persones més ben situades per trobar solucions als problemes són les persones afectades.

Contentes de compartir amb vosaltres que hem engegat aquest camí.

1
Crema de pastanaga

Llenguadina a l'andalus amb patata al caliu
Fruita de temporada

7
Arròs amb verdures

Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

14

21

28
Risotto de bolets

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

8 **ENS HO MENGEM TOT**
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Lluç a la milanesa amb enciam i raves
Taronja

15

22
Arròs italiana
Delícies de lluç amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

29
Crema de mongetes seques i pastanaga
Ous durs amb salsa de tomàquet i gratinats
Fruita de temporada

2
Macarrons a la napolitana

Pollastre a l'allet amb enciam i vinagreta de llimona
Iogurt natural

9
Mongeta i patata bullida

Canelons gratinats
Fruita de temporada

16

23 **Celebració St.Jordi**
Sopa de lletres

Pollastre arrebossat amb xips
Gelats

30
Trinxat de col amb oli d'all

Croquetes de bacallà amb pastanaga i olives negres
Fruita de temporada

3
Sopa d'arròs

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

10
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre amb salsa de verdures, enciam i cogombre
Iogurt natural

17

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

4
Bròquil, carbassa i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

11
Coliflor i patata bullida

Paella marinera
Fruita de temporada

18

25
Lenties estofades

Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja
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 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

ABRIL

Enfocament Restauratiu Global a J. Roca

El nostre equip pedagògic va voler formar-se en l'enfocament restauratiu global, mogut per l'interès a conèixer com començaven a treballar els mestres d'una de les escoles on gestionem el seu Espai Migdia. Molt entusiasmades per tot el procés d'aprenentatge que van viure van proposar incorporar-lo al nostre projecte.

L'enfocament restauratiu ofereix un marc relacional que es fonamenta en els valors del respecte, la inclusió, la participació, la no-violència, l'honestat, la diferència, la col·laboració, la responsabilització i la reparació, i s'orienta cap a les necessitats. En definitiva, se centra a cuidar les persones i les relacions.

Ens permet prendre decisions fonamentades en cinc principis restauratius bàsics:

1. Tothom té una perspectiva única i valuosa.
2. Els nostres pensaments i sentiments influeixen en els nostres comportaments.
3. Les nostres accions provoquen un efecte dominó, ens afecten a nosaltres i a les persones del nostre voltant.
4. Tenim necessitats que ens connecten amb persones i propòsits.
5. Les persones més ben situades per trobar solucions als problemes són les persones afectades.

Contentes de compartir amb vosaltres que hem engegat aquest camí.

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****1**

Arròs integral amb pesto d'alfàbrega casolà

Gall dindi saltat amb daus de carbassa
logurt natural**2**

Carxofa i patata al forn amb all i oli

Mandonguilles vegetals amb salsa de pastanaga
Fruita de temporada**3**

Graella de verdures i patata

Ous farcits amb enciams variats
Fruita de temporada**4**

Crema de bolets

Pernilets de pollastre al forn, enciam i cogombre
Fruita de temporada**7**

Sopa de pistons

Daus gall dindi marinats amb escarola i ravenets
Fruita de temporada**8**

Patates gratinades amb encenalls de pernil

Truita a la francesa amb enciam i olives
logurt natural**9**

Fesolets amb alls tendres

Lluç a la planxa amb endívies i vinagreta de llimona
Fruita de temporada**10**

Cols de Brussel·les amb oli d'alfàbrega

Hamburguesa de cigrons amb amanida
Fruita de temporada**11**

Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades

Pollastre amb salsa de verdures i tomàquet amanit
Fruita de temporada**14****15****16**

Vacances

17**18****21****22**

Crema de pastanaga

Brotxeta de gall dindi amb verdures, amanida
Fruita de temporada**23**

Tabulé de verdures

Truita d'espàrrecs amb tomàquet amanit
Fruita de temporada**24**

Pasta de verdures a la napolitana

Filet de castanyola al forn amb hortalisses i patata
Fruita de temporada**25**

Verdura tricolor

Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives
Fruita de temporada**28**

Mongeta amb patata bullida

Lluç amb samfaina

Fruita de temporada

29

Minestra de verdures

Llom al forn amb salsa de poma
logurt natural**30**

Espirals amb salsa de tomàquet

Contracuixa al forn amb amanida
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 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