

# MENÚ OCTUBRE

## OCTUBRE

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMEGRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars o ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Per què un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Per què oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

Aquest menú, que segueix el Menú 2030, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per promoure hàbits saludables i sostenibles.

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya) aconsella reduir el consum de carn vermella a un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegums i derivats) a l'apartat dels segons plats.

Em aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocesats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.



En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

**Plat calent:** Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

**Plat fred:** Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.



4 5 6 7 8

Lenties amb arròs	Sopa de peix amb pasta integral	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
*Nuggets de bròquil amb enciam i pastanaga	Pollastre amb pinya amb enciam i tomàquet	Llom al forn amb salsa de poma i xips	Filet de lluç amb all i julivert i amanda d'enciam i llavors de gira-sol	Trita amb formatge amb enciam i olives
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

11 12 13 14 15

		Arròs INTEGRAL amb salsa de tomàquet	Pèsols amb patata saltats amb all	Crema d'espínacs amb formatge
<b>FESTA</b>				
		Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Salmó amb salsa teriyaki i arròs	Macarrons amb bolonyesa vegetal
		logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada

18 19 20 21 22

Crema de remolatxa i mongetes seques	Bledes amb patata saltats amb all seques	Brou de verdures amb arròs	Cigrons i patata amb oli d'oliva	Tallarines amb verdures i salsa de soja
Fideuà de marisc amb all i oli	Fricandó de vedella de GERONA al forn amb xampinyons	Fajitas de pollastre (tortilla de blat, pollastre, ceba, enciam i tomàquet)	Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Remenat d'ou amb enciam i llavors de carbassa
Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

25 26 27 28 29

Mongeta tendra, patata i pastanaga	Mongetes seques amb verdures	Arròs amb verdures i tempeh (soja)	Pasta integral amb tomàquet i formatge	Crema de carbassa i moniato
Salsitxes de pèsols i pollastre a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol	Llenguadina arrebossada amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam i pastanaga	Trita amb tonyina i enciam i olives	Pollastre amb castanyes i patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Postres de la castanyada</b>

\*Opció de 100% bròquil o meitat bròquil i meitat pollastre



Seguim les recomanacions de la guia L'alimentació saludable en l'etapa escolar publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, que segueix els Objectius de desenvolupament sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable i a lluitar contra el canvi climàtic.

16 OCTUBRE 2021

## DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ

El Dia Mundial de l'Alimentació es celebra tots els anys el 16 d'octubre, aniversari de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), que es va fundar el 1945. Aquest dia té com a objectiu promoure l'alimentació saludable i erradicar la fam el 2030.

El tema escollit per a aquest any 2021 és "Conrear, nodrir, preservar. Junts". Està enfocat a donar suport i agraïment als #HeroisdelAlimentacio, des d'agricultors i ramaders a treballadors de supermercats, cuiners i intermediaris, que durant aquesta crisi de la covid-19 s'han encarregat que els aliments arribin a taula.

## QUÈ PODEM FER EL DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ?

Tant a les escoles com a casa, hi ha diverses formes de donar suport a les iniciatives de la FAO. Aquí sota te n'expliquem algunes:

- Fomenta a casa una dieta saludable i variada, consumint productes de temporada i evitant els aliments ultraprocessats.
- Fes servir les xarxes socials amb les etiquetes oficials #DiaMundialdeAlimentació i #HeroisdelAlimentació per propagar els missatges de la FAO.

- Converteix-te en un heroi de l'alimentació com a voluntari en un banc d'aliments o en una organització sense ànim de lucre.
- Tria productes locals i frescos com els que hi ha en mercats d'agricultors.
- Respecta els aliments, evita desapropiar-los congelant-ne les verdures fresques, la carn i altres que es poden emmagatzemar durant molt de temps.

## CONCURS DE CARTELLS DEL DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ (DE 5 A 19 ANYS D'EDAT)

Si tens entre 5 i 19 anys d'edat, volem que facis servir la imaginació i que creïs un cartell del viatge dels aliments.

Un sistema agroalimentari és un concepte complex, però forma part de la nostra vida diària, cada vegada que mengem. El sistema cobreix els diferents i nombrosos passos que fan els aliments des del moment en què es cultiven i es cullen fins que són transportats, distribuïts, consumits o eliminats. Inclou totes les persones, activitats i opcions que hi tenen un paper.

Fes una foto o escaneja el teu cartell i presenta'n la inscripció omplint aquest [formulari](#). La data límit és el 5 de novembre de 2021.

Un jurat de la FAO triarà tres guanyadors de cadascuna de les categories d'edat i seran anunciats al web al desembre. Els guanyadors seran promocionats per les oficines de la FAO a tot el món i rebran una bossa de regal sorpresa i un certificat de reconeixement.

Per participar, has de tenir entre 5 i 19 anys d'edat. El termini d'inscripció finalitza el 5 de novembre de 2021.

Més informació a:

<http://www.fao.org/world-food-day/youth/contest/es>

En els nostres menús destaquem:

- Presència de pasta i arròs integral.
- Pa integral dues vegades a la setmana (dimecres i divendres).
- Productes de proximitat (verdures, fruita, carn, làctics).
- Les combinacions de llegums sempre són amb peix, ou, verdures o carn blanca.
- Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella o carn processada a la setmana.
- Els arrebossats són d'elaboració pròpia.
- El tempeh, seitan, tofu i soja són de procedència ecològica.
- Oferim als centres la possibilitat de triar el iogurt sense sucre.
- Tots els àpats els cuinem amb sal iodada.
- Utilitzem oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge per amanir.



## COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruites seques picades (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre



COMENCEM EL MES D'OCTUBRE I VE CARREGAT DE VARIETAT DE FRUITES I VERDURES. SAPS QUINES SÓN?

## I A L'HORA DE L'ESBARJO?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Palets de pastanaga i api
- Dues prunes i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

## PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca
- Un tros de pa de pessic casolà i una peça de fruita



## I PER SOPAR:



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR:
Cereals, patata o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o patata
Carn	Peix, ou o llegums
Peix	Carn magra, ou o llegums
Ou	Peix, carn magra o llegums
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita
Llegums	Peix, ou o carn magra

