

Dimecres 1

Dijous 2

Divendres 3

FESTIU

Dilluns 6

Fideus **integrals** a la cassola (B)
amb verdures de temporada
Botifarra de porc al forn (D, S)
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Dimarts 7

Sopa d'arròs **integral** (A)
amb brou d'au
Filet de maire fregidet (P, B, S)
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimecres 8

Crema de coliflor (D)
Pollastre a les fines herbes
amb patata panadera (D)
Fruita de temporada

Dijous 9

Mongetes blanques estofades amb
carbassa
Truita francesa (O)
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Divendres 10

Mongeta tendra amb patata (D)
Pollastre encebata
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dilluns 13

Llenties **ECO** estofades
amb pastanaga i porro
Truita d'espínacs (O)
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Dimarts 14

Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet
Lluç en salsa verda (P)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 15

Crema de pastanaga (D)
Estofat de gall dindi a la jardineria (D)
Fruita de temporada

Dijous 16. Dia de proteïna vegetal

Cus cús de verdures al curri (B, S, W)
Cigróns **ECO** saltatejadets
amb all i julivert
Fruita de temporada

Divendres 17

Espaguetis **integrals** amb xampinyons (B, O, S)
Pollastre al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dilluns 20

Arròs tres delícies (C, O, D)
amb verdures, pernil dolç, ou i gambes
Hamburguesa de vedella (D, S)
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Dimarts 21

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
espínacs
Truita de moniato (O)
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimecres 22. Menú temàtic

Pèsols saltejats (D)
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada

Dijous 23

Escudella vegetal (A, B, O)
amb vegetals i fideus **integrals**
Fogoner al forn amb tomàquet (P)
Fruita de temporada

Divendres 24

Bròquil amb patata (D)
Pollastre rostit
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dilluns 27

Espirals **integrals** a la napolitana (B, O, S)
Lluç a la llimona (P)
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Dimarts 28

Arròs **integral** de tardor
amb verdures de temporada i bolets
Estofat de porc amb patata (D)
Fruita de temporada

Dimecres 29

Crema de porros (D)
Salsitxes d'au (D, S)
amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada

Dijous 30

Crema de llenties **ECO** (D)
Truita de pastanaga (O)
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Divendres 1

Trinxat de bledes amb patata (D)
Pollastre al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

El mes de novembre
tindrem un menú
temàtic que ens
transportarà al
Maresme!

Fruites de temporada: poma,
pera, raïm, plàtan, figues, taronja,
mandarina, kiwi, castanya



Verdures de temporada:

albergínia, porro, espínacs, rave,
calçot, carbassa, xampinyó, bròquil,
api, col, bledes, remolatxa,
pastanaga, nap, enciam, carxofa,
coliflor, ceba, moniato



Al·lèrgens

B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet
W Mostassa	A Api	G Sèsam	M Mo·husc	F Fruits de closca
O Ou	T Tramussos	L Làctics	C Crustaci	

Tastet
mensual!
Batut natural
de fruites





NOVEMBRE AL MARESME

Projecte de Migdia Som Valors



Visitem el Maresme el mes de novembre?

El Maresme és una extensa franja litoral que es divideix entre els pobles que toquen al mar i els que estan a l'interior. És per això que els diferencien amb les terminologies “de mar” o “de munt”. Vilassar, Arenys o Sant Pol en són coneguts exemples.

Al Maresme podem banyar-nos a Sant Pol de Mar, recórrer el Passeig dels Anglesos a Caldes d'Estrac, visitar el castell de Vilassar de Dalt o tastar els magnífics maduixots que s'hi cultiven! Salvador Espriu, el poeta hi va néixer i la va plasmar a les seves obres amb el nom de Sinera (Arenys a l'inrevés). Una activitat artesana que ha donat fama al Maresme és la feina de les puntes, sobretot a Arenys de Munt.

La cuina del maresme, que tastarem aquest mes, es nodreix de peix de llotges i de productes d'hort com els pèsols, la patata o les mongetes del ganxet.

La indústria textil hi va tenir un pes molt important a partir del 1839, que s'hi va instal·lar el primer motor de vapor en una fàbrica de producció de textil. En l'actualitat, però (com en la majoria de zones on hi dominava la indústria abans de la deslocalització de producció a països del sud global) el lideratge de l'economia recau en el sector serveis i el turisme. L'agricultura, molt maltractada també a casa nostra, hi sobreviu sobretot gràcies a la viticultura i la floricultura.

Mataró n'és la capital, amb prop de 129.000 habitants censats i una superfície de 22,5Kms2. És una ciutat dinàmica i moderna, que té una data ineludible fixada al calendari cada any: Les Santes, la festa Major de Mataró, que s'anomena així en honor a les patrones de la ciutat, Santa Juliana i Santa Semproniana. És una festa que conjuga la litúrgia i la innovació i que es divideix entre **el Portal, la crida, la Diada i finalment l'epileg**.

Us animeu a preparar aquest mes de novembre una festa major al centre?

L'EVOLUCIÓ DE LA INDÚSTRIA TEXTIL

Tenir esperit crític a l'hora de vestir te un gran impacte en la vida de les persones i el planeta

No és cap novetat que en la majoria d'etiquetes que pengen de la roba que vestim a diari hi surt el nom d'algun país del sud global darrera del “Made in”. Aquesta lògica, que com tantes altres ja hem incorporat dins la quotidianitat del primer món, té una sèrie d'implicacions que no només afecten persones que malviuen en països llunyans, sinó que ha fet desaparèixer pràcticament una indústria que era puntera a casa nostra, especialment al maresme: la indústria textil.

Quins són els criteris que utilitzem a l'hora de comprar roba? N'acostumen a ser tres: la publicitat (marca) el disseny i el preu. I aquest consum poc conscient té, com molts altres espais del nostre dia a dia, conseqüències ocultes que no patim en primera persona, o almenys no de manera immediata. És el que en diem externalitats diferides en el temps. I en l'espai geogràfic. En parlem?

ENTRE L'ANY 2000 I EL 2014 LA PRODUCCIÓ DE ROBA S'HA DOBLAT. COMPREM UN 60% MÉS DE ROBA, QUE UTILITZEM DURANT LA MEITAT DEL TEMPS QUE SOLIA TENIR DE VIDA ÚTIL.



LES SANTES SÓN UNA FESTA TRADICIONAL MOLT ARRELADA A CASA NOSTRA. RECORDEU QUE ES DIVIDEIX ENTRE EL PORTAL, LA CRIDA, LA DIADA I L'EPÍLEG. POT SER MOLT DIVERTIT RECREAR-LA AQUEST MES DE NOVEMBRE A L'ESPAI DE MIGDIA DELS CENTRES DE VALORS. SOM-HI!

NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dimecres 1					Dijous 2					Divendres 3				
FESTIU					Arròs blanc a la napolitana					Trinxat de col amb patata amb picadeta d'all i julivert				
					Llom amb salsa de poma					Lluç al forn amb julivert amb niu d'enciams				
					Fruita de temporada					Fruita de temporada				
Dilluns 6					Dijous 9					Divendres 10				
Fideus blanc a la cassola amb verdures de temporada					Mongetes blanques estofades amb carbassa					Mongeta tendra amb patata				
Botifarra de porc al forn amb enciam i remolatxa					Truita francesa amb enciam i blat de moro					Pollastre encebata amb niu d'enciams				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada				
Dilluns 13					Dijous 16. Dia de proteïna vegetal					Divendres 17				
Llenties ECO estofades amb pastanaga i porro					Cus cús de verdures al curri					Espaguetis blanc amb xampinyons				
Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa					Cigrons ECO saltatejadets amb all i julivert					Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada				
Dilluns 20					Dijous 23					Divendres 24				
Arròs tres delícies amb verdures, permil dolç, ou i gambes					Escudella vegetal amb vegetals i fideus blanc					Bròquil amb patata				
Hamburguesa de vedella amb niu d'enciams					Fogoner al forn amb tomàquet					Pollastre rostit amb enciam i pastanaga				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada				
Dilluns 27					Dijous 30					Divendres 1				
Espirals blanc a la napolitana					Crema de llenties ECO					Trinxat de bledes amb patata				
Lluç a la llimona amb enciam i remolatxa					Truita de pastanaga amb niu d'enciams					Pollastre al forn amb enciam i blat de moro				
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada				



RECOMANACIONS SOPARS:

NOVEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3
FESTIU		Verdura		Pasta (sopa)
		Ou		Proteïna vegetal
		Postre làctic		Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura	Verdura
Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

NO GLUTEN



FESTIU				
Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3
		Arròs integral a la napolitana		Trinxat de col amb patata amb picadeta d'all i julivert
		Llom amb salsa de poma		Lluç al forn amb julivert amb niu d'enciams
		Fruita de temporada		Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Fideus s/gluten a la cassola amb verdures de temporada	Sopa d'arròs integral amb brou d'au	Crema de coliflor	Mongetes blanques estofades amb carbassa	Mongeta tendra amb patata
Botifarra de porc al forn amb enciam i remolatxa	Filet de maire al forn amb niu d'enciams	Pollastre a les fines herbes amb patata panadera	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pollastre encebata amb niu d'enciams
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16. Dia de proteïna vegetal	
Llenties ECO estofades amb pastanaga i porro	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de pastanaga	Arròs de verdures al curri	
Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Lluç en salsa verda amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi a la jardineria	Cigrons ECO saltatejadets amb all i julivert	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 20		Dimecres 22. Menú temàtic		Divendres 24
Arròs tres delícies amb verdures, permil dolç, ou i gambes		Pèsols saltejats		Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella amb niu d'enciams		Pollastre a la planxa amb enciam i olives		Pollastre rostit amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Espirals s/gluten a la napolitana	Arròs integral de tardor amb verdures de temporada i bolets	Crema de porros	Crema de llentíes ECO	Trinxat de bledes amb patata
Lluç a la llimona amb enciam i remolatxa	Estofat de porc amb patata	Salsitxes d'au amb enciam i olives	Truita de pastanaga amb niu d'enciams	Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



HALAL



Dimecres 1			Dijous 2		Divendres 3				
FESTIU			Arròs integral a la napolitana		Trinxat de col amb patata amb picadeta d'all i julivert				
			Pollastre halal amb salsa de poma		Lluç al forn amb julivert amb niu d'enciams				
			Fruita de temporada		Fruita de temporada				
Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 8		Dijous 9		Divendres 10	
Fideus integrals a la cassola amb verdures de temporada Salsitxes d'au halal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada		Sopa d'arròs integral amb brou vegetal Filet de maire fregidet amb niu d'enciams Fruita de temporada		Crema de coliflor Pollastre halal a les fines herbes amb patata panadera Fruita de temporada		Mongetes blanques estofades amb carbassa Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada		Mongeta tendra amb patata Pollastre halal encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada	
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16. Dia de proteïna vegetal		Divendres 17	
Llenties ECO estofades amb pastanaga i porro Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita de temporada		Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lluç en salsa verda amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		Crema de pastanaga Estofat de gall dindi halal a la jardineria Fruita de temporada		Cus cús de verdures al curri Cigrons ECO saltatejadets amb all i julivert Fruita de temporada		Espaguetis integrals amb xampinyons Pollastre halal al romani amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Menú temàtic		Dijous 23		Divendres 24	
Arròs tres delícies amb verdures, permil dolç, ou i gambes Hamburguesa halal amb niu d'enciams Fruita de temporada		Mongetes blanques ECO estofades amb espínacs Truita de moniato amb enciam i blat de moro Fruita de temporada		Pèsols saltejats Pollastre halal a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada		Escudella vegetal amb vegetals i fideus integrals Fogoner al forn amb tomàquet Fruita de temporada		Bròquil amb patata Pollastre halal rostit amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29		Dijous 30		Divendres 1	
Espirals integrals a la napolitana Lluç a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada		Arròs integral de tardor amb verdures de temporada i bolets Estofat de pollastre halal amb patata Fruita de temporada		Crema de porros Salsitxes d'au halal amb enciam i olives Fruita de temporada		Crema de llenties ECO Truita de pastanaga amb niu d'enciams Fruita de temporada		Trinxat de bledes amb patata Pollastre halal al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	