

Dilluns 2	Dimarts 3. Menú temàtic	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola (A) amb pebrot i pèsols Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Botifarra de pagès (D, S) Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb verdures (B, O, S) amb col, pastanaga i ceba Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de porros (D) Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita paisana (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Llenties ECO amb pastanaga Pollastre rostit al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals integrals amb xampinyons (B) saltejats amb ceba i xampinyons Filet de maire fregidet (P, B, S) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Macarrons integrals a la napolitana (B) Trita de julivert i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Crema de carbassa (D) Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Fruita de temporada	Coliflor amb patata (D) Pollastre estofat (D) Fruita de temporada	Llenties ECO amb moniato Lluç a la llimona (P) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Llom de porc rostit amb salsa de pastanaga amb niu d'enciams Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb espinacs Trita francesa (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Fogoner amb samfaina (P) amb tomàquet, albergínia i pebrot Fruita de temporada	Cassoleta de patates (D) amb sofregit de tomàquet, carbassa i Llenties ECO guisades Fruita de temporada	Brou amb meravella integral (A) brou d'au, vegetals i meravella (B, O) Pollastre arrebossat casolà (B, S, G, D, O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31. La castanyada!			
Espirals integrals amb sofregit de verdures (B) Trita de xampinyons (O) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de moniato (D) Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K) Fruita de temporada			

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

FRUITA I VERDURA	de temporada	AL·LÈRGENS	TASTET MENSUAL
poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm	porro, tomàquet, espinacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre	B Gluten S Soja D Sulfits P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci W Mostassa O Ou T Tramucos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Mol·lusc	Xips de moniato

El mes d'octubre tindrem
un menú temàtic sobre la
comarca d'Osona!



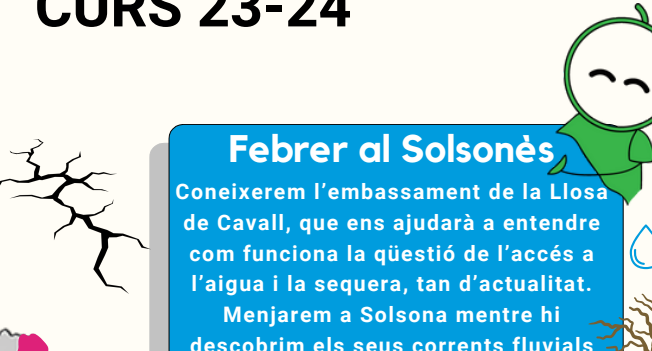
PROJECTE PEDAGÒGIC MIDGIA

CURS 23-24



Desembre al Pallars Sobirà

Coneixerem una comarca on el turisme ha guanyat pes, però on hi conviuen oficis ancestrals com el de pastora, que ens reconnecten amb la terra. Aprofitarem també per tractar la qüestió de l'energia fent un recorregut per les hidroelèctriques. La capital... Sort!



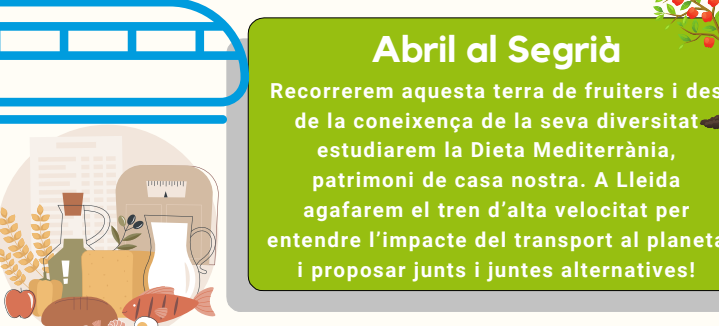
Febrer al Solsonès

Coneixerem l'embassament de la Llosa de Cavall, que ens ajudarà a entendre com funciona la qüestió de l'accés a l'aigua i la sequera, tan d'actualitat. Menjarem a Solsona mentre hi descobrim els seus corrents fluvials



Octubre a Osona

Coneixerem el territori i incidirem en una activitat puntera a Osona com és la ramaderia: quin és el seu impacte? Quins models de producció hi conviuen? A més, descobrirem la ciutat de Vic, capital de la comarca!



Abril al Segrià

Recorrerem aquesta terra de fruiters i des de la coneixença de la seva diversitat estudiarem la Dieta Mediterrània, patrimoni de casa nostra. A Lleida agafarem el tren d'alta velocitat per entendre l'impacte del transport al planeta i proposar junts i juntes alternatives!



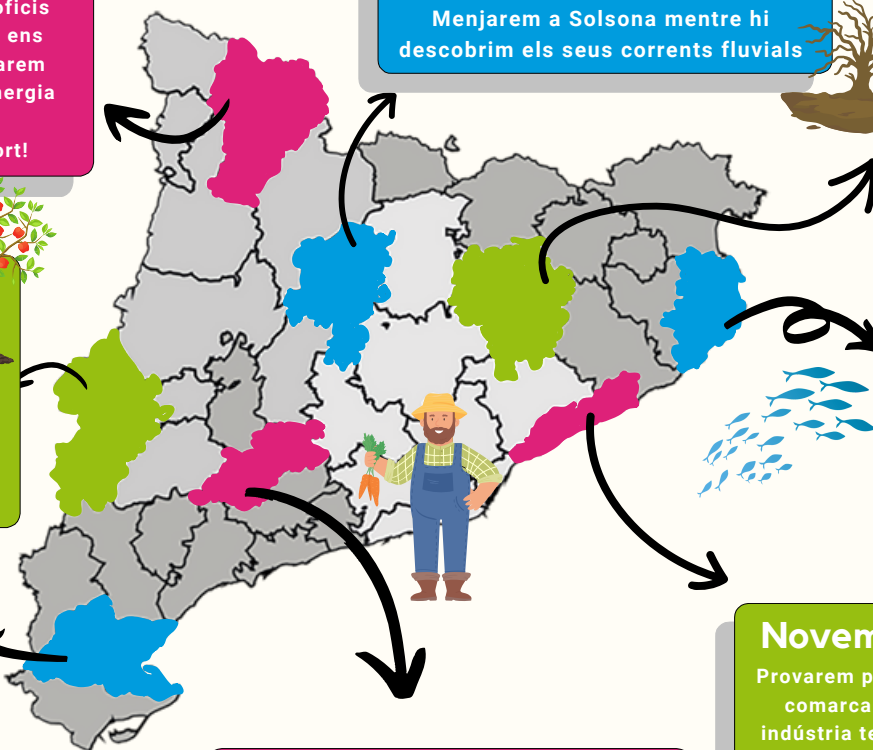
Març al Baix Empordà

Descobrirem l'ofici de treballar la ceràmica a la seva capital, La Bisbal. A més aprofitarem per endinsar-nos al mar per conèixer com els humans estem posant en risc aquest ecosistema ple de vida.



Maig al Baix Ebre

Acabarem el recorregut pel país visitant aquesta terra de regadiu que beu del Riu Ebre. Al Delta analitzarem les conseqüències de la pujada del nivell del mar i serà el motiu perfecte per encarar un tema clau com el del canvi climàtic.




Novembre al Maresme

Provarem plats típics i coneixerem una comarca que va ser referent de la indústria textil. Com ha evolucionat la confecció de roba i quines implicacions té en el territori i el medi ambient? #RobaSostenible



Gener a La Conca de Barberà

A la Conca descobrirem l'ofici de pagesa i com aquest ha evolucionat al llarg dels anys. Coneixerem els riscos actuals al voltant del que mengem i visitarem Montblanc, capital de la comarca i vila medieval!



OCTUBRE A OSONA

Projecte de Migdia Som Valors

UN MODEL CRUEL I INSOSTENIBLE

Consumim massa carn. I això té implicacions.

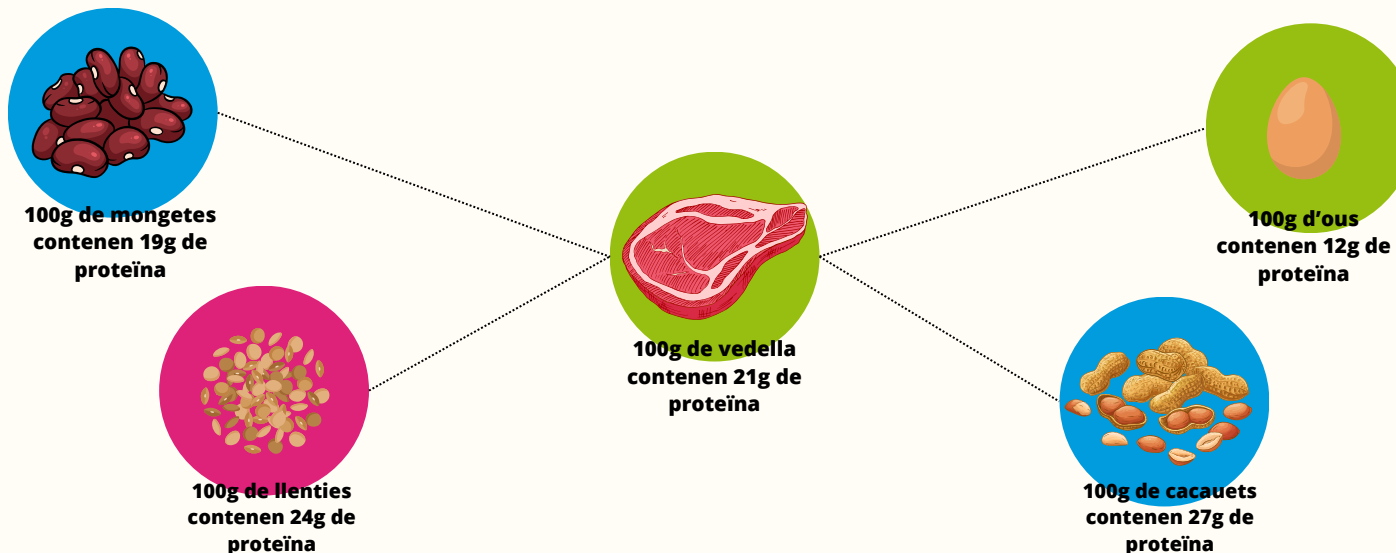
Aquest mes aprofitarem que viatgem per Osona, terra de granges i bestiar, per tal de confrontar una realitat incòmoda. La cria d'animals ocupa quatre mil milions d'hectàries a nivell global. El 40% de la terra habitable. I és per aquesta dada colpidora que, segons estudis recents, queda demostrat que el consum excessiu de productes animals per part dels humans és la principal causa de d'extinció d'espècies avui en dia. El 60% de la biomassa de mamífers al planeta és bestiar, el 36% humans i només el 4% mamífers salvatges.

El consum de carn, a més, ha crescut exponencialment a partir de la segona meitat del s.XX. I hem de ser conscients de que aquest increment porta lligat un model industrial de produir carn que avui en dia es demostra insostenible. Hem abandonat la dieta mediterrània per adoptar-ne una d'occidentalitzada, amb molta carn, i això té un impacte extraordinari en el medi ambient i el benestar animal.



L'ALIMENTACIÓ HUMANA I ANIMAL ÉS CAUSANT DE LA DESTRUCCIÓ DEL 40% DELS BOSCOS PER PRODUIR SOJA, BIOCULTIUS I CEREALS.

VANESA FREIXA



RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	FESTIU	FESTIU
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou		
Fruita	Fruita	Postre làctic		
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 30	Dimarts 31			
Verdura	Amanida			
Proteïna vegetal	Peix blau			
Fruita	Postre làctic			



@somvalors
www.somvalors.com

NO GLUTEN



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola amb pebrot i pèsols Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Botifarra de pagès Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb verdures amb col, pastanaga i ceba Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de porros Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties ECO amb pastanaga Pollastre rostit al lloer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals s/gluten amb xampinyons saltejats amb ceba i xampinyons Filet de maire al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Macarrons s/gluten a la napolitana Truita de julivert i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre estofat Fruita de temporada	Llenties ECO amb moniato Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Llom de porc rostit amb salsa de pastanaga amb niu d'enciams Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb espinacs Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Fogoner amb samfaina amb tomàquet, albergínia i pebrot Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet, carbassa i pastanaga Llenties ECO guisades Fruita de temporada	Brou amb meravella s/gluten brou d'au, vegetals i meravella Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31. La castanyada!			
Espirals s/gluten amb sofregit de verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Fruita de temporada			



NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs blanc a la cassola amb pebrot i pèsols Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Botifarra de pagès Fruita de temporada	Espaguetis blanc amb verdures amb col, pastanaga i ceba Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de porros Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties ECO amb pastanaga Pollastre rostit al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals blanc amb xampinyons saltejats amb ceba i xampinyons Filet de maire fregidet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	FESTIU	
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Macarrons blanc a la napolitana Truita de julivert i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs blanc al curri amb verdures de temporada Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Fruita de temporada	Verdura (NO coliflor) amb patata Pollastre estofat Fruita de temporada	Llenties ECO amb moniato Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Llom de porc rostit amb salsa de pastanaga amb niu d'enciams Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb espinacs Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs blanc de verdures Fogoner amb samfaina amb tomàquet, albergínia i pebrot Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet, carbassa i pastanaga Llenties ECO guisades Fruita de temporada	Brou amb meravella blanc brou d'au, vegetals i meravella Pollastre arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31. La castanyada!			
Espirals blanc amb sofregit de verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes Fruita de temporada			



HALAL



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola amb pebrot i pèsols Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Salsitxes de pollastre halal Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb verdures amb col, pastanaga i ceba Pollastre halal a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de porros Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre halal a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	Llenties ECO amb pastanaga Pollastre halal rostit al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals integrals amb xampinyons saltejats amb ceba i xampinyons Filet de maire fregidet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Macarrons integrals a la napolitana Truita de julivert i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa de vedella halal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre halal estofat Fruita de temporada	Llenties ECO amb moniato Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre halal amb salsa de pastanaga amb niu d'enciams Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO amb espinacs Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Fogoner amb samfaina amb tomàquet, albergínia i pebrot Fruita de temporada	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet, carbassa i pastanaga Llenties ECO guisades Fruita de temporada	Brou amb meravella integral brou vegetal, vegetals i meravella Pollastre halal arrebossat casolà amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31. La castanyada!			
Espirals integrals amb sofregit de verdures Truita de xampinyons amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de moniato Pollastre halal rostit a la catalana amb prunes i orellanes Fruita de temporada			

