

Febrer



2023

Escola Mare de Déu de la Muntanya

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i olives (B, S, O)	Pèsols amb patata (D)	Cigrons ECO guisats	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassó (D)
Filet de lluç amb salsa de taronja (P)	Llom amb salsa de ceba	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Truita de botifarra blanca (O, D) amb enciam i pastanaga	Fajites de pollastre amb verdures (B)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	FESTIU	Espaguetis integrals a la napolitana (B, O, S)	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Arròs integral de verdures
		Truita d'espínacs (O) amb enciam i blat de moro	Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet (D, S)	Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata (D)	Espirals integrals gratinats (B, O, S, L) amb sofregit de verdures	Arròs integral a la napolitana	Crema de porros (D)
Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i olives (D)	Pernillets rostits al forn amb enciam i remolatxa	Abadejo al forn a la llimona (P) amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de formatge (O, L)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt (L)	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29. Menú temàtic	Divendres 1
Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert	Llacets amb salsa de bolets (B, O) amb sofregit de tomàquet, orenga i bolets	Crema de carbassa (D)	Sopa minestrone (A, B, O) brou d'au amb verdures i fideus ECO	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada
Filet de lluç arrebossat casolà (P, B, S, G, D, O) amb enciam i pastanaga	Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert amb enciam i blat de moro	Estofat de gall dindi a la jardineria (D)	Truita de carbassó (O) amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

El mes febrer
viatjarem fins a...
Solsona!

FRUITA I
VERDURA

de temporada

Poma,
mandarina, pera,
plàtan, taronja,
kiwi



Xirivia, raves, bledes,
bròquil, porro, pèsols,
espínacs, api, col, carxofa,
ceba, pastanaga, espàrrecs,
remolatxa, coliflor, calçot,
enciam, nap



AL·LÈRGENS



B

Gluten

S

Soja

D

Sulfits

P

Peix

K

Cacauet

L

Làctics

C

Crustaci

W

Mostassa

O

Ou

T

Tramúsos

A

Api

G

Sèsam

F

Fruits de closca

M

Mol·lusc

TASTET
MENSUAL

"Nuggets" de coliflor
al forn



L'AIGUA: LA GRAN OBLIDADA

Molts dels mals endèmics que patim com a societat associats al model alimentari actual neixen de la desconexió entre l'home i la natura

El desenvolupament econòmic imparable porta lligat una pressió sense precedents sobre el nostre entorn natural. Cada any que passa l'explotació de la terra (per produir aliment per una població creixent) incrementa, incrementa també el volum d'emissions de gasos d'efecte hivernacle i puja el consum d'aigua, un bé privatitzat que no només és essencial en la seva vessant vinculada al consum humà, sino que és clau pel desenvolupament de moltes de les activitats econòmiques punteres a Catalunya com la indústria, l'agricultura, la ramaderia o el turisme.

CAL QUE APRENGUEM A UTILITZAR L'AIGUA DE MANERA RESPONSABLE, PERQUÈ AIXÍ CUIDEM EL PLANETA.

AIXÒ HO HA DE FER LA CIUTADANIA, PERÒ TAMBÉ EL GOVERN, QUE HA DE MILLORAR COM ESTAN ELS RIUS I LES ZONES AMB AIGUA COM ELS AQÜÍFERS.

UN AQÜÍFER ÉS L'AIGUA QUE ESTÀ UNS METRES PER SOTA TERRA, ÉS COM UN RIU AMAGAT



Solucionar el problema de l'aigua amb sentit comú



Les emissions degudes a l'activitat humana originen el canvi climàtic, aquest modifica la temperatura i el volum de precipitacions ocasionant sequera crònica.



Solució 1

Reduïm, democràticament, el consum no imprescindible, redimensionant els sectors que estan malbaratant aigua amb finalitats econòmiques.
Cuidem els rius i els aquífers.
Exercim un consum responsable d'aigua.



FEBRER AL SOLSONÈS

Projecte de Migdia Som Valors



Solució 2

Incrementem el consum dels sectors més rendibles econòmicament, d'aquelles activitats vinculades al luxe (creuers, camps de golf, piscines privades) i en paral·lel, iniciem una cursa tecnològica per implementar solucions tecnològiques (depuració, dessalinització), que contaminen i consumeixen quantitats grans d'energia, aguditzant el problema del canvi climàtic i dificultant l'accés a l'aigua pel consum humà.



El Solsonès i la festa de l'aigua... sense aigua! ;)

Aquest mes de febrer, viatjarem a través del Solsonès per visitar-ne la seva capital, Solsona! Allà, a través de la visita virtual que farem al pantà de la Lloça de Cavall, treballarem al voltant de la sequera, l'escassetat d'aigua i les implicacions que aquestes realitats, més vigents que mai, tenen al territori. **Ens hi acompanyeu?**

RECOMANACIONS SOPARS:

FEBRER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Verdura	Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	FESTIU	Verdura	Amanida	Verdura
		Peix blau	Ou	Proteïna vegetal
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 1
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



@somvalors
www.somvalors.com

NO GLUTEN



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet i olives	Pèsols amb patata	Cigrons ECO guisats	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassó
Filet de lluç amb salsa de taronja	Llom amb salsa de ceba	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Truita de botifarra blanca amb enciam i pastanaga	Saltejat de pollastre amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	FESTIU	Espaguetis s/gluten a la napolitana	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Arròs integral de verdures
		Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro	Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet	Lluç al forn amb julivert amb niu d'enciams
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata	Espirals s/gluten gratinats amb sofregit de verdures	Arròs integral a la napolitana	Crema de porros
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella amb enciam i olives	Pernilets rostits al forn amb enciam i remolatxa	Abadejo al forn a la llimona amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de formatge
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29. Menú temàtic	Divendres 1
Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert	Pasta s/gluten amb salsa de bolets amb sofregit de tomàquet, orenga i bolets	Crema de carbassa	Sopa minestrone s/gluten	Estofat de cigrons ECO
Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert amb enciam i blat de moro	brou d'au amb verdures i fideus ECO	amb verdures de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Estofat de gall dindi a la jardinera	Truita de carbassó amb enciam i olives
			Fruita de temporada	Fruita de temporada



NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons blancs amb salsa de tomàquet i olives	Pèsols amb patata	Cigrons ECO guisats	Arròs blanc amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassó
Filet de lluç amb salsa de taronja	Llom amb salsa de ceba	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Truita de botifarra blanca amb enciam i pastanaga	Fajites de pollastre amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	FESTIU	Espaguetis blancs a la napolitana	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Arròs blanc de verdures
		Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro	Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet	Lluç al forn amb julivert amb niu d'enciams
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata	Espirals blancs gratinats amb sofregit de verdures	Arròs blanc a la napolitana	Crema de porros
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella amb enciam i olives	Pernilets rostits al forn amb enciam i remolatxa	Abadejo al forn a la llimona amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de formatge
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29. Menú temàtic	Divendres 1
Arròs blanc marciànet amb alfàbrega i julivert	Llacets amb salsa de bolets	Crema de carbassa	Sopa minestrone	Estofat de cigrons ECO
Filet de lluç arrebossat casolà amb enciam i pastanaga	Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert	brou d'au amb verdures i fideus ECO	amb verdures de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	amb enciam i blat de moro	Estofat de gall dindi a la jardineria	Truita de carbassó amb enciam i olives
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



HALAL



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i olives	Pèsols amb patata	Cigrons ECO guisats	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassó
Filet de lluç amb salsa de taronja	Pollastre halal amb salsa de ceba	Pollastre halal al lorer amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Fajites de pollastre halal amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	FESTIU	Espaguetis integrals a la napolitana	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Arròs integral de verdures
		Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro	Salsitxes d'au halal amb salsa de tomàquet	Lluç al forn amb julivert amb niu d'enciams
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata	Espirals integrals gratinats amb sofregit de verdures	Arròs integral a la napolitana	Crema de porros
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella halal amb enciam i olives	Pernilets halal rostits al forn amb enciam i remolatxa	Abadejo al forn a la llimona amb enciam i pastanaga	Pollastre halal amb salsa de formatge
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29. Menú temàtic	Divendres 1
Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert	Llacets amb salsa de bolets	Crema de carbassa	Sopa minestrone	Estofat de cigrons ECO
Filet de lluç arrebossat casolà amb enciam i pastanaga	amb sofregit de tomàquet, orenga i bolets	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert	brou vegetal amb verdures i fideus ECO	amb verdures de temporada
Fruita de temporada	Pollastre halal a les fines herbes amb enciam i remolatxa	amb enciam i blat de moro	Estofat de gall dindi halal a la jardineria	Truita de carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

