



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga (D)	Cuscús de verdures (B, S, W) amb vegetals de temporada	Trinxat de bròquil i patata (D)	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures	Macarrons integrals amb tomàquet i olives (B, O, S, D)
Cassoleta d'arròs integral amb rap (P)	Magra de porc estofat (D) amb verdures i patata	Pollastre amb salsa de xampinyons	Truita francesa (O) amb enciam i blat de moro	Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Menú temàtic	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO (A, B) brou d'au i vegetals	Cigrons ECO estofats amb espinacs	Arròs integral de verdures	Crema de coliflor (D)	Patates estofades amb verdures (D) amb sofregit de tomàquet
Botifarra de porc (D, S) amb niu d'enciams	Truita de patates i ceba (O) amb enciam i blat de moro	Lluç al forn amb ceba (P) amb enciam i olives (D)	Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures	Gall dindi amb salsa agredolça
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espirals integrals marcianets (B, O, S) amb alfàbrega i julivert	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral a la napolitana	Mongetes blanques ECO guisades amb verdures	Crema de pèsols (D)
Gallineta amb salsa de tomàquet (P) amb niu d'enciams	Mandonguilles a la jardinera (D, S)	Pollastre rostit amb farigola i patates dau (D)	Truita de porros (O) 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 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic de
març viatjarem fins al...
Baix Empordà!



FRUITA I VERDURA	de temporada	AL·LÈRGENS
poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, maduixa	xirivia, rave, bledes, bròquil, porro, pèsols, espinacs, api, col, carxofa, ceba, pastanaga, enciam, espàrrec, remolatxa, coliflor, calçot, nap	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 Molusc

TASTET
MENSUAL

Peix blau





El mes de Març al Baix Empordà!



TINGUEM CURA DELS OCEANS

Més del 70% de la superfície terrestre és aigua. I aquestes grans concentracions d'H₂O configuren els nostres mars i oceans. Tenir-ne cura és la nostra responsabilitat, i és clau per lluitar contra el canvi climàtic i afavorir la biodiversitat.

Tal com estem veient al llarg del curs, si no reconnectem amb el nostre entorn, amb el sòl, amb les plantes, els arbres i els oceans, amb totes les espècies que els habiten... per què ens hauria de preocupar res del que hi passi? Quin és el sentit de prendre decisions conscients com volar menys, alimentar-nos de manera més sostenible, generar menys residus o cuidar la nostra empremta de carboni si no tenim clares quines són les conseqüències últimes d'aquest esforç?

Sentir-nos connectats i connectades és condició imprescindible per desenvolupar una sensibilitat per l'entorn. En aquesta tasca, la que els infants i les comunitats educatives reconnectin, és en la que estem treballant intensament aquest curs. I aquest mes de març, aprofitant que visitarem el Baix Empordà, toca visitar els oceans per entendre l'impacte que la nostra activitat té en els seus ecosistemes. Ens hi acompanyeu? 😊

SEGONS UN INFORME DE LA WWF PUBLICAT L'ANY 2020, LA POBLACIÓ DE VERTEBRATS MARINS HA DISMINUÏT DRAMÀTICAMENT UN 68% ENTRE ELS ANYS 1970 I 2016. UNA DADA IMPACTANT TENINT EN COMPTE EL BREU ESPAI TEMPORAL QUE SUPOSEN AQUESTS ANYS EN LA VIDA DE MARS I OCEANS.



El misteri dels peixos que desapareixen 🧐

A l'escola trobarem una paret (interior o exterior) on posarem els motius pels quals els peixos i les plantes estan en perill. Hi deixarem un gran espai buit, preferiblement que recordi al fons marí, on farem la nostra feina, durant tot el mes de març, de recuperació de la fauna marina i de reposició dels ecosistemes. Segur que els infants gaudeixen del procés i aprenen a respectar el mar!



L'activitat humana està accelerant el canvi climàtic i aquest fa estralls en la vida marina. Plàstics, contaminació química, acústica... Els peixos estan desapareixent!!



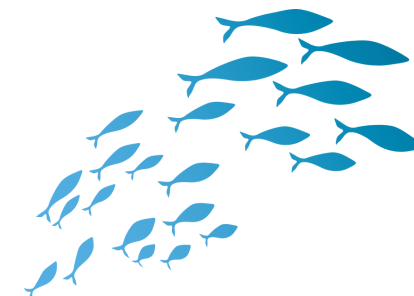
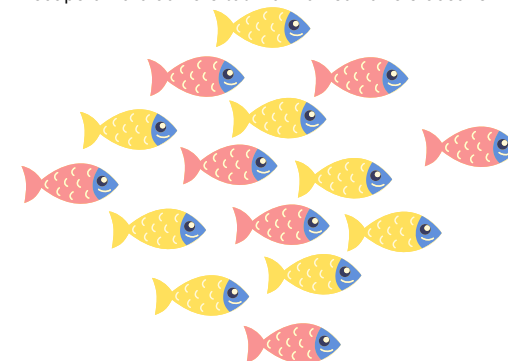
Una paret

Buscarem una paret que serà el nostre oceà a l'escola. A un costat, hi posarem totes les causes que estan posant en perill els ecosistemes marins. I a l'espai central, hi haurà un gran espai buit que representa el fons marí avui dia. Intuïu quina serà la nostra tasca?



Repoblem?

Els peixos i les plantes marines han desaparegut... però per sort tenim als infants del centre i l'ofici de la ceràmica per tal de recuperar-los. Farem peixos i plantes marines de fang i les posarem a la paret per tal de recuperar la biodiversitat marina i salvar els oceans!!



RECOMANACIONS SOPARS:

MARÇ



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Cassoleta d'arròs blanc amb rap Fruita de temporada	Cuscús de verdures NO coliflor Magra de porc estofat amb verdures i patata Fruita de temporada	Trinxat de bròquil i patata Pollastre amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons blancs amb tomàquet i olives Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Menú temàtic	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals Botifarra de porc amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb espinacs Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs blanc de verdures Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Verdura amb patata NO coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures NO coliflor Gall dindi amb salsa agredolça Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espirals blancs marcianets amb alfàbrega i julivert Gallineta amb salsa de tomàquet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Arròs blanc a la napolitana Pollastre rostit amb farigola i patates dau Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO guisades amb verdures Truita de porros amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols Fajites de pollastre amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO GLUTEN



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga	Pasta s/gluten de verdures amb vegetals de temporada	Trinxat de bròquil i patata	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures	Macarrons s/gluten amb tomàquet i olives
Cassoleta d'arròs integral amb rap	Magra de porc estofat amb verdures i patata	Pollastre amb salsa de xampinyons	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Menú temàtic	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons s/gluten brou d'au i vegetals	Cigrons ECO estofats amb espinacs	Arròs integral de verdures	Crema de coliflor	Patates estofades amb verdues amb sofregit de tomàquet
Botifarra de porc amb niu d'enciams	Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro	Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives	Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures	Gall dindi amb salsa agredolça
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espirals s/gluten marcianets amb alfàbrega i julivert	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral a la napolitana	Mongetes blanques ECO guisades amb verdures	Crema de pèsols
Gallineta amb salsa de tomàquet amb niu d'enciams	Mandonguilles a la jardineria	Pollastre rostit amb farigola i patates dau	Truita de porros 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 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



HALAL



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga	Cuscús de verdures amb vegetals de temporada	Trinxat de bròquil i patata	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures	Macarrons integrals amb tomàquet i olives
Cassoleta d'arròs integral amb rap	Pollastre halal estofat amb verdures i patata	Pollastre halal amb salsa de xampinyons	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Menú temàtic	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals	Cigrons ECO estofats amb espinacs	Arròs integral de verdures	Crema de coliflor	Patates estofades amb verdues amb sofregit de tomàquet
Salsitxes d'au halal amb niu d'enciams	Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro	Lluç al forn amb ceba amb enciam i olives	Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures	Gall dindi halal amb salsa agredolça
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espirals integrals marcianets amb alfàbrega i julivert	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral a la napolitana	Mongetes blanques ECO guisades amb verdures	Crema de pèsols
Gallineta amb salsa de tomàquet amb niu d'enciams	Mandonguilles halal a la jardinera	Pollastre halal rostit amb farigola i patates dau	Truita de porros 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 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA

