

Maig

2024

valors

Escola Mare de Déu
de la Muntanya

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis integrals a la sorrentina (B, O, S)	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata (D)	Arròs integral de verdures	Crema de carbassó (D)
Abadejo al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa	Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella (D)	Cigrons ECO especiats amb niu d'enciams	Pollastre rostit amb patates (D)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de pèsols (D)	Mongetes blanques ECO guisades	Bròquil amb patata (D)	Trinxat de coliflor	Amanida de pasta integral (B, O, D, S) amb vegetals i olives
Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap (P)	Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam	Pollastre arrebossat (B, S, G, D, O) amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa (D, S) amb enciam i pastanaga	Gall dindi estofat amb patata (D)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Amanida de llenties ECO (O, D)	Macarrons integrals marcianets (B, O, S) amb alfàbrega i julivert	Vichyssoise (D)
	Truita de carbassó (O) amb niu d'enciams	Filet de maira fregidet (P, B, S) amb enciam i remolatxa	Pollastre a l'allet amb enciam i olives (D)	Mandonguilles amb sofregit de verdures (D, S)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida d'arròs integral (O, D) amb vegetals i olives	Llacets amb sofregit de tomàquet (B, O)	Crema de verdures de temporada (D)	Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada	Tricolor de verdura (D) pèsols, pastanaga i patata
Lluç amb tomàquet (P)	Pernilets a les fines herbes amb enciam i cogombre	Llom arrebossat (B, O, S, F, K) amb niu d'enciams	Ous farcits (O, P) amb tomàquet i tonyina	Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic
del mes de maig
viatjarem fins al...
Baix Ebre!



FRUITA I VERDURA de temporada		AL·LÈRGENS	TASTET MENSUAL!
 Poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, albercoc, nespra, cirera, maduixa	 Xirivia, raves, bledes, pèsols, espinacs, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, mongeta tendra, enciam, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet	B Gluten S Soja D Sulfits P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci W Mostassa O Ou T Tramusos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Mol·lusc	Paté de pebrot escalivat 



LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A PARADIGMA

El Segrià és terra de fruita i Catalunya és país mediterrani. D'aquí que la nostra dieta, històricament lligada al territori i a la temporada pugui ser el punt de partida per un canvi d'hàbits global que no només ens millori la salut sinó que a més, salvi el Planeta.

Poques vegades allò que és bo per la salut, pel territori i pel planeta s'alinea en perfecta sincronia. Aquesta fórmula màgica, no és altra que la nostra dieta milenària, la dieta mediterrània.

I què té d'especial aquesta dieta? Doncs d'entrada, res. És una dieta rica en llegum (ens aporta proteïna amb molt poc impacte ambiental), en fruita i verdura (base de qualsevol dieta saludable que es preocupi per la longevitat), conté una mica de peix, principalment blau (típic de les nostres costes) i molt poca carn.

De fruita i verdura, aquella que està adaptada per créixer en el nostre entorn. Fugint de modes importades que no aporten res a la nostra nutrició i que tenen un impacte ambiental, social i econòmic astronòmic. Cereals i gra integral (perquè la fibra és bona pel cos!)

Oli d'oliva verge extra (malgrat el preu), fruits secs i alguns làctics. Fugir dels ultraprocessats, dels sucres afegits i de res que les nostres besàvies no reconeixien com aliment. Potser no som els reis de tik-tok amb un plat de llegum, però tindrem impacte real! Us uniu al moviment?



LA DIETA MEDITERRÀNIA ÉS, AMB DIFERÈNCIA, LA MILLOR EN TERMES DE LONGEVITAT I DE PREVENCIÓ DE MALALTIES CARDIOVASCULARS. MOLT LLEGUM I VERDURA, ALGO DE FRUITA, OLI D'OLIVA, FRUITS SECS I TOT EL MENYS PREPARAT, EMPAQUETAT I CONSERVAT POSSIBLE; EN DEFINITIVA, MINIMALISME ALIMENTARI



AQUEST MES, DESPRÉS DE TREBALLAR ELS DOS CONCEPTES PRINCIPALS (DIETA MEDITERRÀNIA I TRANSPORT) I DE VISITAR LES DUES COMARQUES QUE US PROPOSEM, ESCOLLIREM LA TEMÀTICA DEL PROJECTE DE FINAL DE CURS!

DEIXEU VOLAR LA IMAGINACIÓ, DEMANEU-NOS MATERIALS PERÒ TENINT EN COMPTE QUE RECICLAR TAMBÉ PUNTUA! COM MÉS SENTIT GLOBAL TINGUI EL PROJECTE MÉS OPCIONS TINDREU D'OPTAR AL PREMI!



El projecte final de curs: salvem el



El que us proposem aquests dos mesos que queden per acabar el curs és que recollim tot allò que els infants han anat interioritzant i ho potenciem. Volem que escolliu un dels temes que hem anat tocant i que treballev en un projecte final que prendrà la forma que vosaltres vulgueu i que te com a objectiu principal **impactar a la comunitat educativa -famílies i equip docent-** sobre la seriositat del canvi climàtic i sobre el rol conscient que els infants volen tenir en el canvi (després de treballar-hi durant tot el curs)

Consumption category	Consumption interventions	Emission reductions per consumption category between 2017 and 2030	Emission reductions per consumption category between 2017 and 2050
	• Reduce the number of new clothing items bought every year • Reduce supply chain waste	39% (Reducing the number of new clothing items alone accounts for 37%)	66% (Reducing the number of new clothing items alone accounts for 64%)
	• Dietary change: eat in line with health recommendations and lower meat and dairy consumption • Reduce household waste • Reduce supply chain waste	36% (Dietary change alone accounts for 27%)	60% (Dietary change alone accounts for 45%)
	• Reduce number of flights • Increase adoption of sustainable aviation fuel	26% (Reducing number of flights alone accounts for 18%)	55% (Reducing number of flights alone accounts for 31%)
	• Improve materials efficiency • Enhance building utilisation • Switch to lower carbon materials • Adopt low-carbon cement • Reuse building components	26% (Improving materials efficiency and enhance building utilisation together account for 18%)	44% (Improving materials efficiency and enhance building utilisation together account for 29%)
	• Reduce car ownership • Increase car lifespans • Increase material efficiency	28% (Reducing car ownership alone accounts for 24%)	39% (Reducing car ownership alone accounts for 31%)
	• Optimise lifetimes of IT equipment	18%	33%

RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Verdura	Verdura	Verdura	Amanida
	Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis blancs a la sorrentina	Llenties ECO estofades NO coliflor	Mongeta verda amb patata	Arròs blanc de verdures NO coliflor	Crema de carbassó
Abadejo al forn amb julivert amb enciam i remolatxa	Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella	Cigrons ECO especiats amb niu d'enciams	Pollastre rostit amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de pèsols	Mongetes blanques ECO guisades NO coliflor	Bròquil amb patata	Trinxat de verdura (NO coliflor) amb patata	Amanida de pasta blanca amb vegetals i olives
Cassoleta d'arròs blanc amb daus de rap	Truita de patata i ceba amb niu d'enciam	Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga	Gall dindi estofat amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Arròs blanc a la napolitana	Amanida de lleties ECO	Macarrons blancs marcanets amb alfàbrega i julivert	Vichyssoise
	Truita de carbassó amb niu d'enciams	Filet de maira fregidet amb enciam i remolatxa	Pollastre a l'allet amb enciam i olives	Mandonguilles amb sofregit de verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida d'arròs blanc amb vegetals i olives	Llacets amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures de temporada NO coliflor	Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada	Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata
Lluç amb tomàquet	Pernilets a les fines herbes amb enciam i cogombre	Llom arrebossat amb niu d'enciams	Ous farcits amb tomàquet i tonyina	Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



NO GLUTEN



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis s/gluten a la sorrentina Abadejo al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Cigrons ECO especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre rostit amb patates Fruita de temporada
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de pèsols Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO guisades Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Trinxat de coliflor Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta s/gluten amb vegetals i olives Gall dindi estofat amb patata Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Arròs integral a la napolitana Truita de carbassó amb niu d'enciams Fruita de temporada	Amanida de llenties ECO Filet de maira al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons s/gluten marcianets amb alfàbrega i julivert Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	Vichyssoise Mandonguilles amb sofregit de verdures Fruita de temporada
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30
	Amanida d'arròs integral amb vegetals i olives Lluç amb tomàquet Fruita de temporada	Llacets /gluten amb sofregit de tomàquet Pernilets a les fines herbes amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada Ous farcits amb tomàquet i tonyina Fruita de temporada
Divendres 31				
Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada				



HALAL



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis integrals a la sorrentina	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata	Arròs integral de verdures	Crema de carbassó
Abadejo al forn amb julivert amb enciam i remolatxa	Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella halal	Cigrons ECO especiats amb niu d'enciams	Pollastre halal rostit amb patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de pèsols	Mongetes blanques ECO guisades	Bròquil amb patata	Trinxat de coliflor	Amanida de pasta integral amb vegetals i olives
Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap	Truita de patata i ceba amb niu d'enciam	Pollastre halal arrebossat amb enciam i blat de moro	Salsitxes de d'au halal a la planxa amb enciam i pastanaga	Gall dindi halal estofat amb patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Amanida de llenties ECO	Macarrons integrals marcianets amb alfàbrega i julivert	Vichyssoise
	Truita de carbassó amb niu d'enciams	Filet de maira fregidet amb enciam i remolatxa	Pollastre halal a l'allet amb enciam i olives	Mandonguilles de vedella halal amb sofregit de verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Amanida d'arròs integral amb vegetals i olives	Llacets amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures de temporada	Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada	Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata
Lluç amb tomàquet	Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i cogombre	Pollastre halal arrebossat amb niu d'enciams	Ous farcits amb tomàquet i tonyina	Pollastre halal amb salsa de poma amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

