

Menú Setembre



Escola Mare de
Déu de la Muntanya

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Vichyssoise (D) Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	FESTIU	Macarrons integrals marcianets (B, O, S) amb alfàbrega i julivert Lluç al forn amb all i julivert (P) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de lleties ECO (O, D, B) amb vegetals, olives i blat de moro Llom encebat Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de carbassó (D) Mandonguilles mixtes amb salseta i patates (D, S) Fruita de temporada	Coliflor amb patata (D) Pollastre a la planxa amb niu d'enciam Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures Abadejo al forn amb tomàquet (P) Fruita de temporada	Empedrat de cigrons ECO (D) amb vegetals, olives i blat de moro Trita de xampinyons (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Fideuà ECO de verdures (B) Cuixetes a l'ast amb enciam i olives (D) Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27. Dia de proteïna vegetal
Espirals integrals amb salsa de tomàquet (B, O, S) Trita de carbassó (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Broquil amb patata (D) Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet (D, S) Fruita de temporada	Lleties ECO amb sofregit de verdures (B) Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i julivert Lluç a la llimona (P) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga (D) Mongetes blanques ECO estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i xampinyons (B, O, S) Trita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Arròs tres delícies (D, C, O) amb pernil en dolç, gambes, truita francesa i pèsols Filet de maira fregidet (B, S, P) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Lleties ECO estofades (B) Pernilets al romaní amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de carbassa (D) Estofat de vedella amb patata (D) Fruita de temporada	Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

FRUITA I VERDURA <i>de temporada</i>		AL·LÈRGENS	
Poma, pera, meló, préssec, raïm, nectarina, síndria, pruna, plàtan, figues 	Albergínia, tomàquet, bledes, carabassa, enciam, ceba, mongeta verda, blat de moro, cogombre, pebrot, porro, pastanaga, carabassó, espinacs, rave, remolatxa 	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



Projecte 24/25

Recuperem les tradicions

Un recorregut a través del nostre llegat cultural

Aquest curs farem un viatge apassionant a través de les tradicions de casa nostra. A mesura que desenvolupem la nostra proposta pedagògica descobrirem tots aquells valors vinculats a elements de la nostra cultura popular, com ara cançons i balls populars, el bestiar, el carnestoltes, castellers i trabucaires, les sardanes i molts altres jocs populars.

Aprofitarem la temàtica transversal de cada mes per treballar conceptes pedagògics de fons, inherents a la nostra entitat i presents en totes les activitats que gestionem, com ara la salut, la cooperació, el canvi climàtic, la igualtat, la multiculturalitat, la pau o el model econòmic en general i l'alimentari, en concret.

Tot ho farem sense perdre de vista la naturalesa lúdica i disruptiva del temps de migdia, el pensament crític i la llibertat, entesa com allò que potencia de la creativitat. Serà un curs apassionant pels infants i els educadors i educadores i gràcies a totes les novetats que introduïrem a nivell de comunicació amb famílies, ho viureu amb nosaltres des de casa. Perquè és un projecte de tota la comunitat educativa i vosaltres en sou una peça clau!

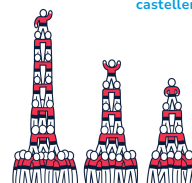
Novembre i la multiculturalitat: Gegants i cap grossos

El pensament crític forma part del nostre ADN. Analitzarem els biaixos de la societat actual en allò que respecta a la diversitat i veurem com, tal com diu Bell Hooks, "...el cos produeix biaixos que la teoria inicialment no contempla". Treballarem sobre aquests aspectes des de la [Festa Major de Torelló](#), [Les Santes de Mataró](#) o la [Festa Major de Santa Rosalia de Torredembarra](#).



Un febrer de cooperació i la igualtat: Els castellers

Els castellers són una festa tradicional i formen part de la cultura ancestral de casa nostra. El que aquestes estructures humanes impliquen ens servirà per treballar la cooperació i l'esforç comunitari. Coneixerem la [Festa Major de Sant Fèlix i la diada castellera de la Bisbal del Penedès](#).



El mes d'abril i la llengua: Cercavil·les i cultura

El mes d'abril treballarem sobre la importància del català com a llengua i patrimoni cultural. Ho farem a través de festes tradicionals com el [Sant Jordi](#), [les Festes del Tura](#), a [Olot](#), o la [Festa Major de Sant Roc](#), a [Arenys de Mar](#). Aprofitarem per crear el nostre conte cooperatiu entre totes les escoles de Valors!



Juny i el model econòmic: Balls tradicionals

Entre tots i totes hem d'apostar per un model econòmic i social que posi les persones al centre. Que prioritzi la felicitat a la producció, el desenvolupament al creixement i l'acumulació. Les danses tradicionals com la [sardana](#), el [ball de bastons](#), les [batucades](#) o el [Ball de la Morisca](#), de [Gerri de la Sal](#), ens ajudaran a posar èmfasi en el col·lectiu per sobre les individualitats i en allò que anomenem els comuns.

Octubre i el model alimentari: Les festes de la collita

El mes d'octubre reflexionarem sobre el model alimentari vigent fent un recorregut a través de les principals festes de casa nostra que ens vinculen al sector primari: la [festa de la cirera](#), la [xatonada del Penedès](#), l'[alpec del cargol](#) o la [festa de l'arròs de Bagà](#). Ens hi acompanyeu?



Desembre, gener i la pau: El nadal i la festa

Vivim en un món de contrastos on la pau és un luxe que no està a l'abast de tots els infants. El mes de desembre treballarem sobre la vida, l'empatia i l'amor. [Coneixerem els trabucaires](#), [tradicions com la Passió de Nadal](#) i incidirem en valors clau per un món en pau com l'empatia i la solidaritat.



Març i canvi climàtic: El foc de la festa major

El Planeta s'escalfa i necessitem posar-hi remei. I en aquest procés és clau que les futures generacions entenguin els errors del passat i els reptes que presenta el futur. Durant el mes de març lligarem el concepte de l'escalfament global amb la presència del foc a les festes tradicionals; des dels diferents correfocs arreu de Catalunya, a l'[Escaldàrium](#) (Caldes), la [Baixada de Falles de Taüll](#) o l'[Hèsta deth Taro d'Arties](#).



Maig, salut i esport: Les festes marítimes

Un altre dels eixos transversals del projecte és la salut entesa globalment i l'esport des d'un prisma més tancat. Viurem les festes vinculades a l'aigua i el mar, a la vegada que treballarem sobre la importància de l'esport per la salut: la [Festa Major de Sant Jaume](#), la [de Santa Cristina](#) o la [Festa de la Sal de l'Escala](#).



RECOMANACIONS SOPARS:

SETEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Pasta (sopa)	FESTIU	Verdura	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal		Carn blanca	Ou
Fruita	Fruita		Postre làctic	Fruita
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc	Ou
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura	Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 30	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

NO GLUTEN



Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Vichyssoise Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	FESTIU	Macarrons s/gluten marcianets amb alfàbrega i julivert Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de lleties s/gluten amb vegetals, olives i blat de moro Llom encebat Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de carbassó Mandonguilles mixtes amb salseta i patates Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures Abadejo al forn amb tomàquet Fruita de temporada	Empedrat de cigrons ECO amb vegetals, olives i blat de moro Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Fideuà s/gluten de verdures Cuixetes a l'est amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27. Dia de proteïna vegetal
Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Broquil amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Lenties s/gluten amb sofregit de verdures Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i julivert Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes blanques ECO estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i xampinyons Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs tres delícies amb pernil en dolç, gambes, truita francesa i pèsols Filet de maira al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Lenties s/gluten estofades Pernilets al romaní amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de carbassa Estofat de vedella amb patata Fruita de temporada	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada



NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs blanc a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Vichyssoise Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	FESTIU	Macarrons blancs marcianets amb alfàbrega i julivert Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de llenties ECO amb vegetals, olives i blat de moro Llom encebat Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de carbassó Mandonguilles mixtes amb salseta i patates Fruita de temporada	Verdura amb patata NO coliflor Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Arròs blanc amb salsa de verdures Abadejo al forn amb tomàquet Fruita de temporada	Empedrat de cigrons ECO amb vegetals, olives i blat de moro Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Fideuà ECO de verdures Cuixetes a l'ast amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27. Dia de proteïna vegetal
Espirals blancs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Broquil amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Llenties ECO amb sofregit de verdures Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs blanc marcianet amb alfàbrega i julivert Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes blanques ECO estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Espaguetis blancs amb salsa de tomàquet i xampinyons Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs tres delícies amb pernil en dolç, gambes, truita francesa i pèsols Filet de maira fregidet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Llenties ECO estofades Pernilets al romani amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de carbassa Estofat de vedella amb patata Fruita de temporada	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada



HALAL



Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Vichyssoise Pernilets halal al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	FESTIU	Macarrons integrals marcianets amb alfàbrega i julivert Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de llentíes ECO amb vegetals, olives i blat de moro Pollastre halal encebant Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Crema de carbassó Mandonguilles de vedella halal amb salseta i patates Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre halal a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures Abadejo al forn amb tomàquet Fruita de temporada	Empedrat de cigrons ECO amb vegetals, olives i blat de moro Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Fideuà ECO de verdures Cuixetes halal a l'ast amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27. Dia de proteïna vegetal
Espirals integrals amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Broquil amb patata Salsitxes d'au halal amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Llentíes ECO amb sofregit de verdures Pollastre halal amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i julivert Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes blanques ECO estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i xampinyons Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs a les fines herbes Filet de maira fregidet amb niu d'enciams Fruita de temporada	Llentíes ECO estofades Pernilets halal al romaní amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de carbassa Estofat de vedella halal amb patata Fruita de temporada	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre halal amb salsa de poma Fruita de temporada

