

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de porros (D)	Coliflor i patata (D)	Arròs integral a la cassola	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S)
Llom amb salsa de poma	Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives (D)	Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro	Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams	Pollastre arrebossat (B, O, S, G, D) amb enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties ECO amb pastanaga (B)	Cassoleta de patates (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Llacets marcianets (B, O) amb alfàbrega i julivert	Crema de carbassa (D)
Truita paisana (O) amb enciam i olives (D)	Botifarra a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro	Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes (F, K)	Fogoner amb samfaina (P)	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25. Menú temàtic
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, S) amb col, pastanaga i ceba	Llenties ECO amb moniato (B)	Purè de tardor (D)
Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i remolatxa	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Abadejo amb tomàquet (P) amb enciam i olives (D)	Pollastre estofat amb patata (D)	Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tardor
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31. La Castanyada!	Divendres 1
Espirals integrals amb sofregit de verdures (B, O, S)	Arròs integral de verdures	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Crema de moniato (D)	FESTIU
Magre de porc estofat (D)	Filet de maira fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams	Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K)	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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						
							
							



OCTUBRE: SOM EL QUE MENGEM

Projecte de Migdia Som Valors

Reconnectar amb les persones que produeixen allò que mengem implica crear-hi, en certa manera, un vincle emocional. I per fer-ho és imprescindible entendre com “allò que mengem és clau per la nostra salut, però la manera en que es produeix ho és per al futur del nostre planeta”.



Els amants dels cargols i de la tradició que els envolta, tenen una cita ineludible cada tercer cap de setmana del mes de maig a la ciutat de Lleida.

Marc pedagògic

Doncs sí, a casa nostra, que històricament ha estat terra de pagesos, de ramaderes i pastors hi tenim moltes festes tradicionals que tenen la finalitat de celebrar i de connectar. Aquestes festes s'organitzen cada any a pobles d'arreu del territori i van des de les festes de la collita fins jornades per posar en valor les tradicions gastronòmiques local. Als infants els explicarem algunes de les festes que trobareu més avall, però no seria magnífic que identifiquéssim aquell producte, aquell plat que és típic de la nostra escola i que organitzéssim una festa de tota la comunitat (educadores, equips de cuina, famílies) al seu voltant? 🐼

Les festes tradicionals i l'aliment

En aquest context queda clar que l'objectiu del mes d'octubre durant el temps de migdia no serà altre que contribuir amb el nostre granet de sorra perquè es produeixi aquesta reconexió entre els infants (futurs consumidors) i el món rural.

Recordeu tots i totes les imatges tan potents dels tractors de la [Revolta Pagesa](#) entrant per la Diagonal el mes de febrer, amb la ciutat aplaudint? Doncs a un altre nivell les festes de la terra, que cada any es celebren arreu del territori, tenen una funció similar. Hem d'entendre que un canvi de model forçosament passa per aprofundir en aquest sentiment de reconexió. Que aquest vincle sobrevisqui l'endemà quan anem a comprar la fruita, la verdura, la carn o el llegum. Perquè com ja hem treballat, consumir és un acte polític i a través d'aquestes accions quotidianes definim el futur.

Algunes festes tradicionals:

- [Les fires i festes de la cirera](#) 🍒
- [Festa del xató: Vilafranca del Penedès](#) 🥗
- [L'aplec del Caragol de Lleida](#) 🐌
- [La festa de l'arròs de Bagà](#) 🍚



RECOMANACIONS SOPARS:

OCTUBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura	Amanida
Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres 1
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	FESTIU
Ou	Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	



@somvalors
www.somvalors.com

NO GLUTEN



Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de porros	Coliflor i patata	Arròs integral a la cassola	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana
Llom amb salsa de poma	Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives	Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro	Trita d'espínacs amb niu d'enciams	Pollastre a la planxa amb enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties s/gluten amb pastanaga	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Pasta s/gluten marçanets amb alfàbrega i julivert	Crema de carbassa
Trita paisana amb enciam i olives	Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro	Pernilets al llorer amb enciam, pastanaga i pipes	Fogoner amb samfaina	Carn d'au a la planxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25. Menú temàtic
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba	Llenties s/gluten amb moniato	Puré de tardor
Hamburguesa de vedella amb enciam i remolatxa	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Abadejo amb tomàquet amb enciam i olives	Pollastre estofat amb patata	Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tardor
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31. La Castanyada!	Divendres 1
Espirals s/gluten amb sofregit de verdures	Arròs integral de verdures	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Crema de moniato	FESTIU
Magre de porc estofat	Filet de maira al forn amb niu d'enciams	Trita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Pollastre rostí a la catalana amb prunes i orellanes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	



HALAL



Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Crema de porros	Coliflor i patata	Arròs integral a la cassola	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada	Macarrons integrals a la napolitana
Pollastre halal amb salsa de poma	Cuixetes halal a l'allet amb enciam, pastanaga i olives	Lluç al forn amb julivert amb enciam i blat de moro	Truita d'espínacs amb niu d'enciams	Pollastre halal arrebossat amb enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Llenties ECO amb pastanaga	Cassoleta de patates amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Llacets marcianets amb alfàbrega i julivert	Crema de carbassa
Truita paisana amb enciam i olives	Salsitxes d'au halal a la planxa amb enciam i blat de moro	Pernilets halal al llorer amb enciam, pastanaga i pipes	Fogoner amb samfaina	Carn d'au halal a la planxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25. Menú temàtic
Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures amb col, pastanaga i ceba	Llenties ECO amb moniato	Puré de tardor
Hamburguesa de vedella halal amb enciam i remolatxa	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Abadejo amb tomàquet amb enciam i olives	Pollastre halal estofat amb patata	Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de tardor
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31. La Castanyada!	Divendres 1
Espirals integrals amb sofregit de verdures	Arròs integral de verdures	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Crema de moniato	FESTIU
Pollastre halal estofat	Filet de maira fregidet amb niu d'enciams	Truita de patata i ceba amb enciam, blat de moro i pipes	Pollastre halal rostit a la catalana amb prunes i orellanes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

