

2024

NOVEMBRE



Escola Mare de
Déu de la
Muntanya

Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
FESTIU	Arròs integral amb tomàquet	Crema de carbassó (D)	Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, S, W)
	Varetes de verdures (B) amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous farcits (O, P) amb enciam i olives (D)	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa d'arròs integral (A) amb brou d'au	Mongeta verda amb patata (D)	Cassoleta de cigrons ECO	Crema de fonoll (D)	Macarrons integrals a la napolitana (B, S, W)
Estofat vedella amb patata (D)	Pollastre a la planxa amb enciam i olives (D)	Truita d'espinacs (O) amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb patata (D)	Filet de maira fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams
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
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B)	Sopa de fideus integrals (B, S, W, A) amb brou d'au	Crema de coliflor (D)	Trinxat de col amb patata (D)	Cuscús de verdures (B, S, W)
Truita de patata i ceba (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap (P)	Carn d'au amb salsa de ceba amb enciam i olives (D)	Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Menú temàtic, menú de Festa Major!	Divendres 29
Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet (B, S, W)	Arròs integral de verdures	Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata	Crema de porro (D)	Cassoleta de mongetes blanques ECO
Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Salsitxes de porc (D, S) amb enciam i blat de moro	Fajites de pollastre i verdures (B)	Truita francesa (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

Tastet mensual!

Delícies de
coliflor



FRUITA I
VERDURA

de temporada

Poma, pera, raïm,
plàtan, figues,
taronja, mandarina,
kiwi, castanya



Albergínia, porro, espinacs,
rave, calçot, carbassa,
xampinyó, broquil, api, col,
bledes, remolatxa,
pastanaga, nap, enciam,
carxofa, coliflor, ceba,
moniato



AL·LÈRGENS

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





NOVEMBRE

Projecte de Migdia Som Valors

1 Celebrem la diversitat!

El lloc on naixem, el color de la nostra pell, el gènere o la condició socioeconòmica tenen influència no només en el desenvolupament personal i laboral sino inclús en la retribució o les possibilitats d'ascens social.



4 Marc pedagògic

Des de l'escola, els últims anys s'està duent a terme una gran tasca per tal d'integrar realitats i capacitats diverses, per treballar cap a la inclusivitat en la seva versió més àmplia i aquest mes volem contribuir-hi amb el nostre granet de sorra!

2 Punt de partida

Una pedagogia transformadora és aquella que converteix el migdia en un espai democràtic on tothom sent necessitat d'aportar. Una educació crítica és la base per poder avançar en conceptes com la igualtat, el respecte o la tolerància.

GEGANTS I MULTICULTURALITAT!

5 Els capgrossos!

No perdrem mai de vista com aquesta diversitat enriqueix els matisos d'allò local i propi i com lluny de separar-nos, les festes populars ens uneixen i actuen com a innibidors contra biaixos històrics que han estat massa arrelats a la societat

3 Els gegants!

La representació caricaturesca de figures, personatges i estereotips que ens ofereixen els gegants i capgrossos ens ajudarà a treballar una proposta multicultural i a l'hora contribuirà a normalitzar la diversitat.

6 Com ho farem?

Sense perdre de vista el marc pedagògic, intentarem aterrar la temàtica del mes de diverses maneres: creant màscares, gegants o capgrossos, elaborant manualitats al voltant d'aquests personatges i incidint en el seu simbolisme.

Algunes festes tradicionals en les que ens inspirarem aquest mes:

- La Festa Major de Torelló
- Les Santes de Mataró
- FM de Santa Rosalia de Torredembarra



NO GLUTEN



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
FESTIU	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de carbassó Llom rostit amb salsa de poma Fruita de temporada	Llenties s/gluten estofades amb verdures de temporada Ous farcits amb enciam i olives Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa d'arròs integral amb brou d'au Estofat vedella amb patata Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de fonoll Estofat de gall dindi amb patata Fruita de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Filet de maira al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties s/gluten amb sofregit de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de fideus s/gluten amb brou d'au Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de colíflor Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Carn d'au amb salsa de ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs de verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Menú temàtic, menú de Festa Major!	Divendres 29
Espaguetis s/gluten amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs integral de verdures Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita de temporada	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de porro Saltejat de pollastre i verdures Fruita de temporada	Cassoleta de mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada



HALAL



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
FESTIU	Arròs integral amb tomàquet	Crema de carbassó	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons
	Varetes de verdures amb niu d'enciams	Pollastre halal rostit amb salsa de poma	Ous farcits amb enciam i olives	Pernilets halal al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa d'arròs integral amb brou vegetal	Mongeta verda amb patata	Cassoleta de cigrons ECO	Crema de fonoll	Macarrons integrals a la napolitana
Estofat vedella halal amb patata	Pollastre halal a la planxa amb enciam i olives	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi halal amb patata	Filet de maira fregidet amb niu d'enciams
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
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus integrals amb brou vegetal	Crema de coliflor	Trinxat de col amb patata	Cuscús de verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre halal rostit al forn amb enciam i pastanaga	Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap	Carn d'au halal amb salsa de ceba amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella halal amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Menú temàtic, menú de Festa Major!	Divendres 29
Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet	Arròs integral de verdures	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Crema de porro	Cassoleta de mongetes blanques ECO
Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa	Cuixetes halal a les fines herbes amb niu d'enciams	Salsitxes d'au halal amb enciam i blat de moro	Fajites de pollastre halal i verdures	Truita francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



RECOMANACIONS SOPARS:

NOVEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



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



@somvalors
www.somvalors.com

NO LACTOSA, PLV, OU, NOUS, KIWI



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	
FESTIU	Arròs integral amb tomàquet	Crema de carbassó	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Espaguetis s/ou amb salsa de xampinyons	
	Varetes de verdures amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Peix al forn amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro	
	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15	
Sopa d'arròs integral amb brou d'au	Mongeta verda amb patata	Cassoleta de cigrons ECO	Crema de fonoll	Macarrons s/ou a la napolitana	
Estofat vedella amb patata	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Peix al forn amb enciam i remolatxa	Estofat de gall dindi amb patata	Filet de maira fregidet amb niu d'enciams	
Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22	
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus s/ou amb brou d'au	Crema de coliflor	Trinxat de col amb patata	Cuscús de verdures	
Peix al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Cassoleta d'arròs integral amb daus de rap	Carn d'au amb salsa de ceba amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella amb enciam i remolatxa	
Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Menú temàtic, menú de Festa Major!		Divendres 29
Espaguetis s/ou amb sofregit de tomàquet	Arròs integral de verdures	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Crema de porro		Cassoleta de mongetes blanques ECO
Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Fajites de pollastre i verdures		Peix al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)	Fruita de temporada (NO kiwi)		Fruita de temporada (NO kiwi)

