

# Febrer



2025

Escola Mare de Déu  
de la Muntanya

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dilluns 3</b><br>Bròquil amb patata (D)<br>Salsitxes amb salsa de tomàquet (D, S)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                             | <b>Dimarts 4. Ens ho mengem tot</b><br>Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (B, O, S, W)<br>Lluç a la llimona (P)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>Dimecres 5</b><br>Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert<br>Trita d'espínacs (O)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>Dijous 6</b><br>Cassoleta d'arròs <b>integral</b> amb verdures de temporada<br>Pollastre amb salsa de ceba<br>Fruita de temporada                    | <b>Divendres 7. Dia de proteïna vegetal</b><br>Crema de carbassó (D)<br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br>Fruita de temporada                        |
| <b>Dilluns 10</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                   | <b>Dimarts 11</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                       | <b>Dimecres 12</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                         | <b>Dijous 13</b><br>Llenties <b>ECO</b> estofades (B) amb verdures de temporada<br>Trita francesa (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada | <b>Divendres 14</b><br>Sopa minestrone (A, B, O, S, W) brou d'au amb verdures i fideus <b>integrals</b><br>Pernilets al forn amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada |
| <b>Dilluns 17</b><br>Llenties <b>ECO</b> estofades (B) amb verdures de temporada<br>Trita de patata i ceba (O)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada   | <b>Dimarts 18</b><br>Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de xampinyons (B, O, S, W)<br>Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada           | <b>Dimecres 19</b><br>Sopa d'arròs <b>integral</b> (A)<br>Abadejo al forn amb julivert (P)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                 | <b>Dijous 20</b><br>Trinxat de col amb patata (D)<br>Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada                       | <b>Divendres 21</b><br>Crema de porros (D)<br>Fajites de pollastre i verdures (B)<br>Fruita de temporada                                                                    |
| <b>Dilluns 24</b><br>Sopa meravella <b>integral</b> (B, O, S, W, A) amb brou d'au<br>Fogoner al forn amb tomàquet (P) amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada | <b>Dimarts 25. Ens ho mengem tot</b><br>Crema de carbassa (D)<br>Pernilets al llorer amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                    | <b>Dimecres 26</b><br>Cassoleta de cigrons <b>ECO</b><br>Llom amb salsa de poma<br>Fruita de temporada                                                      | <b>Dijous 27. Dijous gras</b><br>Arròs <b>integral</b> amb sofregit de tomàquet<br>Trita de botifarra d'ou (O) amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada | <b>Divendres 28. Carnestoltes!</b><br>Pèsols amb patata (D)<br>Varetes de verdures (B) amb patates xips<br>Fruita de temporada                                              |

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

| FRUITA I VERDURA de temporada                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          | AL·LÈRGENS |          |          |          |          |                  |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|------------------|----------|
| Poma, mandarina, pera, plàtan, taronja, kiwi<br> | Xirivia, raves, bledes, bròquil, porro, pèsols, espinacs, api, col, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, coliflor, calçot, enciam, nap<br> | <b>B</b>   | <b>S</b> | <b>D</b> | <b>P</b> | <b>K</b> | <b>L</b>         | <b>C</b> |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          | Gluten     | Soja     | Sulfits  | Peix     | Cacauet  | Làctics          | Crustaci |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          | <b>W</b>   | <b>O</b> | <b>T</b> | <b>A</b> | <b>G</b> | <b>F</b>         | <b>M</b> |
|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          | Mostassa   | Ou       | Tramucos | Api      | Sèsam    | Fruits de closca | Mol·lusc |



# PER UN MÓN MÉS COOPERATIU

La cooperació és l'acció de treballar conjuntament amb altres persones, entitats o grups per aconseguir un objectiu comú. Contraposat a la visió individualista de la societat actual, en tenim una d'alternativa que creu en cooperar fomentant valors com la confiança, la solidaritat i el respecte.

Si més entitats i institucions basen el seu funcionament en els principis de cooperació, és més probable que estem en vies d'esdevenir una societat més cooperant.

La cooperació es dona arreu: a l'agricultura, amb els insectes pol·linitzadors, al sud global, amb les ONG's que hi treballen, en entitats de barri, casals, cooperatives de consum o associacions de famílies a les escoles on treballem. Fins i tot en els grups de lectura que els infants impulsen on els alumnes més grans apadrinen els més petits.

Cooperant aspirem a la màxima democràtica, solidària i fraternal. I posem en pràctica allò que el resultat final és superior a la suma de les parts.



Una tradició molt nostra, com són els castells, materialitza l'essència de la cooperació entre persones: cada element individual del castell treballa pel col·lectiu i la imatge del tot està per sobre de la de les parts. És, a més, un moviment que teixeix vincles dins de barris, pobles i ciutats.



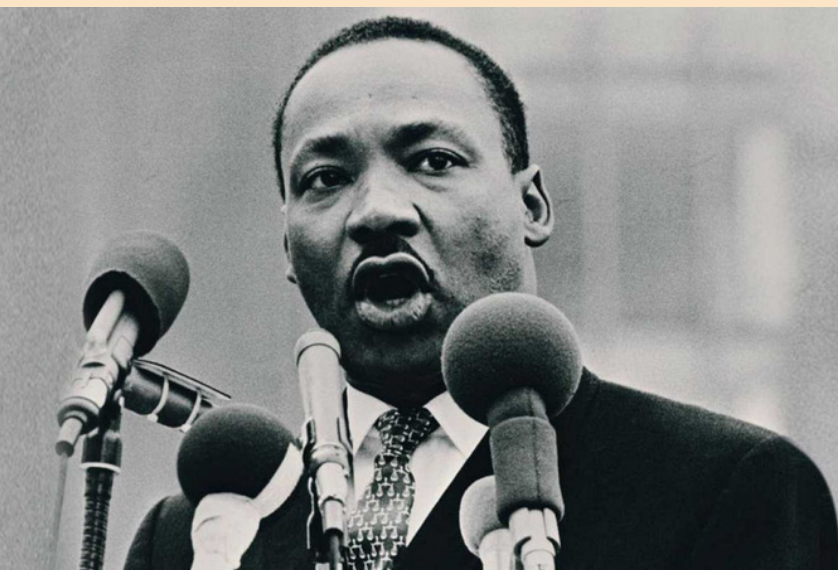
Metges Sense Fronteres és una de les Organitzacions no governamentals que treballa a països del sud global dins l'àmbit de la cooperació pel desenvolupament.

## FEBRER: LA COOPERACIÓ I ELS CASTELLERS

### Projecte de Migdia Som Valors

**Què volem construir?** La idea d'equip. Que els infants entenguin què vol dir treballar en equip i formar part d'una comunitat. Hem de transmetre que la suma de les parts, tal com hem comentat, és inferior al tot (quan cooperem).

**Com ho volem construir?** A través de la mateixa cooperació. Sabem que és una habilitat comunicativa i relacional, per tant, té les característiques de ser contextual, de procés, dinàmica, madurativa i complexa. La cooperació es construeix a través de la comunicació entre els membres per assolir punts d'acord.



**HEM APRÈS A VOLAR COM  
ELS OCELLS, A NEDAR COM  
ELS PEIXOS, PERÒ NO HEM  
APRÈS L'ART DE VIURE  
JUNTS, COM GERMANS.**

*Martin Luther King*



Fomentar  
**ALIANCES**

OSP NÚMERO 7



Treballar  
**PER UN MÓN JUST**

OSP NÚMERO 1

RECOMANACIONS SOPARS:

FEBRER



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



| Dilluns 3        | Dimarts 4     | Dimecres 5    | Dijous 6         | Divendres 7      |
|------------------|---------------|---------------|------------------|------------------|
| Pasta (sopa)     | Verdura       | Verdura       | Verdura          | Amanida          |
| Proteïna vegetal | Carn blanca   | Peix blau     | Ou               | Peix blanc       |
| Fruita           | Postre làctic | Fruita        | Postre làctic    | Fruita           |
| Dilluns 10       | Dimarts 11    | Dimecres 12   | Dijous 13        | Divendres 14     |
| FESTIU           | FESTIU        | FESTIU        | Verdura          | Verdura          |
|                  |               |               | Peix blau        | Proteïna vegetal |
|                  |               |               | Postre làctic    | Fruita           |
|                  |               |               |                  |                  |
| Dilluns 17       | Dimarts 18    | Dimecres 19   | Dijous 20        | Divendres 21     |
| Verdura          | Verdura       | Verdura       | Pasta (sopa)     | Amanida          |
| Peix blau        | Ou            | Carn blanca   | Proteïna vegetal | Peix blanc       |
| Fruita           | Fruita        | Postre làctic | Fruita           | Postre làctic    |
| Dilluns 24       | Dimarts 25    | Dimecres 26   | Dijous 27        | Divendres 28     |
| Verdura          | Pasta (sopa)  | Verdura       | Verdura          | Amanida          |
| Carn blanca      | Ou            | Peix blau     | Proteïna vegetal | Peix blanc       |
| Fruita           | Postre làctic | Fruita        | Fruita           | Postre làctic    |



@somvalors  
www.somvalors.com

NO GLUTEN



| Dilluns 3                                                                                                                                     | Dimarts 4. Ens ho mengem tot                                                                                                       | Dimecres 5                                                                                                                           | Dijous 6                                                                                                                        | Divendres 7. Dia de proteïna vegetal                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bròquil amb patata<br><br>Salsitxes amb salsa de tomàquet<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                 | Macarrons <b>s/gluten</b> a la napolitana<br><br>Lluç a la llimona<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                | Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb<br>all i julivert<br>Trita d'espinaç<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Cassoleta d'arròs <b>integral</b><br>amb verdures de temporada<br>Pollastre amb salsa de ceba<br>Fruita de temporada            | Crema de carbassó<br><br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de<br>temporada<br>Fruita de temporada                              |
| Dilluns 10                                                                                                                                    | Dimarts 11                                                                                                                         | Dimecres 12                                                                                                                          | Dijous 13                                                                                                                       | Divendres 14                                                                                                                          |
| <b>FESTIU</b>                                                                                                                                 | <b>FESTIU</b>                                                                                                                      | <b>FESTIU</b>                                                                                                                        | Llenties <b>s/gluten</b> estofades<br>amb verdures de temporada<br>Trita francesa<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada | Sopa minestrone <b>s/gluten</b><br>brou d'au amb verdures i fideus<br>Pernilets al forn<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada |
| Dilluns 17                                                                                                                                    | Dimarts 18                                                                                                                         | Dimecres 19                                                                                                                          | Dijous 20                                                                                                                       | Divendres 21                                                                                                                          |
| Llenties <b>s/gluten</b> estofades<br>amb verdures de temporada<br>Trita de patata i ceba<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Espaguetis <b>s/gluten</b> amb salsa de xampinyons<br><br>Pollastre a les fines herbes<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada | Sopa d'arròs <b>integral</b><br><br>Abadejo al forn amb julivert<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                    | Trinxat de col amb patata<br><br>Hamburguesa de vedella<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                           | Crema de porros<br><br><b>Saltejat de pollastre i verdures</b><br>Fruita de temporada                                                 |
| Dilluns 24                                                                                                                                    | Dimarts 25. Ens ho mengem tot                                                                                                      | Dimecres 26                                                                                                                          | Dijous 27. Dijous gras                                                                                                          | Divendres 28. Carnestoltes!                                                                                                           |
| Sopa meravellosa <b>s/gluten</b><br>amb brou d'au<br>Fogoner al forn amb tomàquet<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada               | Crema de carbassa<br><br>Pernilets al llorer<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                   | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b><br><br>Llom amb salsa de poma<br>Fruita de temporada                                                 | Arròs <b>integral</b> amb sofregit de<br>tomàquet<br>Trita de botifarra d'ou<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada        | Pèsols amb patata<br><br><b>Pollastre a la planxa</b><br>amb patates xips<br>Fruita de temporada                                      |



NO LACTOSA, PLV, OU, NOUS, KIWI



|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dilluns 3</b><br><br>Bròquil amb patata<br><br>Salsitxes amb salsa de tomàquet<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada (NO kiwi)                | <b>Dimarts 4. Ens ho mengem tot</b><br><br>Macarrons s/ou a la napolitana<br><br>Lluç a la llimona<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada (NO kiwi) | <b>Dimecres 5</b><br><br>Mongetes blanques ECO saltejades amb<br>all i julivert<br><br>Llom a la planxa<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada (NO kiwi) | <b>Dijous 6</b><br><br>Cassoleta d'arròs integral<br>amb verdures de temporada<br><br>Pollastre amb salsa de ceba<br>Fruita de temporada (NO kiwi)        | <b>Divendres 7. Dia de proteïna vegetal</b><br><br>Crema de carbassó<br><br>Cigrons ECO estofats amb verdures de<br>temporada<br>Fruita de temporada (NO kiwi)  |
| <b>Dilluns 10</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                         | <b>Dimarts 11</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                        | <b>Dimecres 12</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                               | <b>Dijous 13</b><br><br>Llenties ECO estofades<br>amb verdures de temporada<br><br>Peix al forn<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (NO kiwi)   | <b>Divendres 14</b><br><br>Sopa minestrone s/ou<br>brou d'au amb verdures i fideus<br>Pernilets al forn<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (NO kiwi) |
| <b>Dilluns 17</b><br><br>Llenties ECO estofades<br>amb verdures de temporada<br><br>Peix al forn<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada (NO kiwi) | <b>Dimarts 18</b><br><br>Espaguetis s/ou amb salsa de xampinyons<br><br>Pollastre a les fines herbes<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada (NO kiwi)    | <b>Dimecres 19</b><br><br>Sopa d'arròs integral<br><br>Abadejo al forn amb julivert<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada (NO kiwi)                        | <b>Dijous 20</b><br><br>Trinxat de col amb patata<br><br>Hamburguesa de vedella<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (NO kiwi)                   | <b>Divendres 21</b><br><br>Crema de porros<br><br>Fajites de pollastre i verdures<br>Fruita de temporada (NO kiwi)                                              |
| <b>Dilluns 24</b><br><br>Sopa meravel·la s/ou<br>amb brou d'au<br>Fogoner al forn amb tomàquet<br>amb enciam i olives<br>Fruita de temporada (NO kiwi)         | <b>Dimarts 25. Ens ho mengem tot</b><br><br>Crema de carbassa<br><br>Pernilets al llorer<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada (NO kiwi)        | <b>Dimecres 26</b><br><br>Cassoleta de cigrons ECO<br><br>Llom amb salsa de poma<br>Fruita de temporada (NO kiwi)                                                     | <b>Dijous 27. Dijous gras</b><br><br>Arròs integral amb sofregit de<br>tomàquet<br><br>Peix al forn<br>amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada (NO kiwi) | <b>Divendres 28. Carnestoltes!</b><br><br>Pèsols amb patata<br><br>Varetes de verdures<br>amb patates xips<br>Fruita de temporada (NO kiwi)                     |



HALAL



| Dilluns 3                                                                                                                           | Dimarts 4. Ens ho mengem tot                                                                                                           | Dimecres 5                                                                                                                              | Dijous 6                                                                                                                        | Divendres 7. Dia de proteïna vegetal                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bròquil amb patata<br><br>Salsitxes d'au halal amb salsa de tomàquet<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada            | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana<br><br>Lluç a la llimona<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                   | Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert<br><br>Truita d'espínacs<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Cassoleta d'arròs <b>integral</b> amb verdures de temporada<br><br>Pollastre halal amb salsa de ceba<br><br>Fruita de temporada | Crema de carbassó<br><br>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada<br><br>Fruita de temporada                                    |
| Dilluns 10                                                                                                                          | Dimarts 11                                                                                                                             | Dimecres 12                                                                                                                             | Dijous 13                                                                                                                       | Divendres 14                                                                                                                                 |
| <b>FESTIU</b>                                                                                                                       | <b>FESTIU</b>                                                                                                                          | <b>FESTIU</b>                                                                                                                           | Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada<br>Truita francesa amb enciam i olives<br>Fruita de temporada           | Sopa minestrone<br>brou vegetal amb verdures i fideus <b>integrals</b><br>Pernilets halal al forn amb enciam i olives<br>Fruita de temporada |
| Dilluns 17                                                                                                                          | Dimarts 18                                                                                                                             | Dimecres 19                                                                                                                             | Dijous 20                                                                                                                       | Divendres 21                                                                                                                                 |
| Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada<br>Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de xampinyons<br><br>Pollastre halal a les fines herbes amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada | Sopa vegetal d'arròs <b>integral</b><br><br>Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                  | Trinxat de col amb patata<br><br>Hamburguesa de vedella halal amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                        | Crema de porros<br><br>Fajites de pollastre halal i verdures<br><br>Fruita de temporada                                                      |
| Dilluns 24                                                                                                                          | Dimarts 25. Ens ho mengem tot                                                                                                          | Dimecres 26                                                                                                                             | Dijous 27. Dijous gras                                                                                                          | Divendres 28. Carnestoltes!                                                                                                                  |
| Sopa meravel·la <b>integral</b> amb brou vegetal<br>Fogoner al forn amb tomàquet amb enciam i olives<br>Fruita de temporada         | Crema de carbassa<br><br>Pernilets halal al llorer amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                    | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b><br><br>Pollastre halal amb salsa de poma<br><br>Fruita de temporada                                     | Arròs <b>integral</b> amb sofregit de tomàquet<br><br>Truita francesa amb niu d'enciams<br>Fruita de temporada                  | Pèsols amb patata<br><br>Varetes de verdures amb patates xips<br>Fruita de temporada                                                         |

