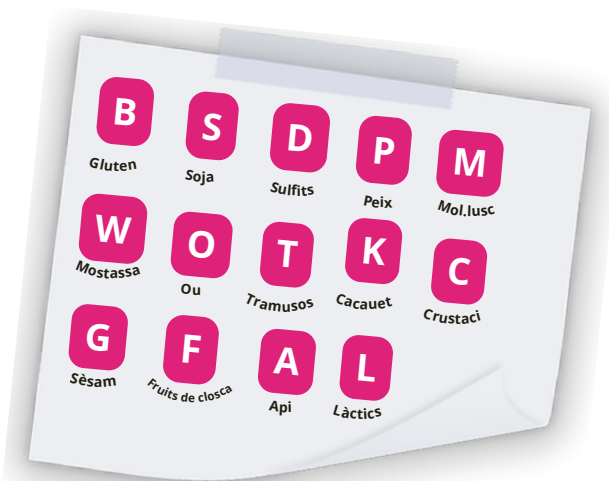




Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|---|---|--|--|---|
| FESTIU | Macarrons integrals a la napolitana (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Llom amb salsa xampinyons ECO (L) Iogurt ECO a granel (L) | Aròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Crema de porro ECO Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, W, O) Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO gratinada (L) Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives Iogurt ECO a granel (L) | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, W, S, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, S, W) Mandonguilles ECO estofades a la jardineria (D, S) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi | Divendres 24 |
| Crema de llegum i verdures ECO (B) Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro ECO i patata (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Risotto ECO de bolets ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES ECO (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi Iogurt ECO a granel (L) | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Magra de porc estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| spaguëtis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre al curry (B, W) amb aròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita ECO de temporada | Aròs ECO a la napolitana Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | FESTIU |



FRUITES DE TEMPORADA

Maduixa
Nespra
Poma
Plàtan



VERDURES DE TEMPORADA

Bledes, bròcoli, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, espínacs, fonoll, nap, pastanaga, pèsol, porro, raves, remolatxa



TASTET MENSUAL

Bunyols de pastanaga



MENÚ BASAL

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten
L Làctics
O Ou
S Soja
D Sulfits
A Api
W Mostassa
P Peix
M Mol·lusc
C Crustaci
F Fruits de closca
K Cacauet
T Tramussos
G Sèsam

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|---|---|--|---|--|
| FESTIU | Macarrons integrals a la napolitana (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Llom amb salsa xampinyons ECO (L) logurt ECO a granel (L) | Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Crema de porro ECO Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, W, O) Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO gratinada (L) Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives logurt ECO a granel (L) | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, W, S, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, S, W) Mandonguilles ECO estofades a la jardinera (D, S) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Crema de llegum i verdures ECO (B) Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro ECO i patata (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Risotto ECO de bolets ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espinacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES ECO (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura <i>Fingers de drac</i> arrebossats (B, S, G, D, O, W) amanida <i>del jardí de Sant Jordi</i> logurt ECO a granel (L) | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Magra de porc estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre al curry (B, W) amb arròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita ECO de temporada | Arròs ECO a la napolitana Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | FESTIU |



NO VEDELLA

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.



| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|--|--|--|--|---|
| FESTIU | Macarrons integrals a la napolitana (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Llom amb salsa xampinyons ECO (L) logurt ECO a granel (L) | Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Crema de porro ECO wok de taeus saltejats amb totu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, W, O) Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO gratinada (L) Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives logurt ECO a granel (L) | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, W, S, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pà (G, B, S, W) Mandonguilles d'au a la jardineria Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Crema de llegum i verdures ECO (B) Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro i patata ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Risotto ECO de bolets ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espinacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES ECO (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura <i>Fingers de drac</i> arrebossats (B, S, G, D, O, W) amanida <i>del jardí de Sant Jordi</i> logurt ECO a granel (L) | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Magra de porc estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre al curry (B, W) amb arròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita ECO de temporada | Arròs ECO a la napolitana Lluç encebat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | FESTIU |

HALAL

Legenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten **L** Làctics **O** Ou **S** Soja **D** Sulfits **A** Api **W** Mostassa **P** Peix **M** Mol·lusc **C** Crustaci **F** Fruits de closca **K** Cacauet **T** Tramussos **G** Sèsam

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|--|--|--|---|--|
| FESTIU | Macarrons integrals a la napolitana (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Pollastre halal rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Gall d'indi halal amb salsa xampinyons ECO logurt ECO a granel (L) | Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Crema de porro ECO Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, W, O) Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO gratinada (L) Pollastre halal a les fines herbes amb enciam i olives logurt ECO a granel (L) | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals ECO al pesto d'espinacs ECO (B, W, S, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, S, W) Mandonguilles de vedella halal a la jardinera Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Crema de verdures ECO Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal de llenties Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro i patata ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Risotto ECO de bolets ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espinacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES (B, O, S, W, A) amb brou vegetal Pollastre halal arrebossat amanida del jardí de Sant Jordi logurt ECO a granel (L) | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Lluç estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre halal al curry amb arròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita ECO de temporada | Arròs ECO a la napolitana Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | FESTIU |

NO CARN

Legenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten **L** Làctics **O** Ou **S** Soja **D** Sulfit **A** Api **W** Mostassa **P** Peix **M** Mol·lusc **C** Crustaci **F** Fruits de closca **K** Cacauet **T** Tramussos **G** Sèsam

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|--|--|--|---|---|
| FESTIU | Macarrons integrals a la napolitana (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Arròs amb salsa de xampinyons logurt ECO a granel (L) | Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Crema de porro ECO Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, W, O) Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO gratinada (L) Llenties estofades amb enciam i olives logurt ECO a granel (L) | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, W, S, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pà (G, B, S, W) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Crema de verdures ECO Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal de llenties Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro i patata ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Risotto ECO de bolets ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES (B, O, S, W, A) amb brou vegetal Tofu arrebossat amanida del jardí de Sant Jordi logurt ECO a granel (L) | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Lluç estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Seitá al curry amb arròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita ECO de temporada | Arròs ECO a la napolitana Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | FESTIU |

NO LACTOSA

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten
L Làctics
O Ou
S Soja
D Sulfit
A Api
W Mostassa
P Peix
M Mol·lusc
C Crustaci
F Fruits de closca
K Cacauet
T Tramussos
G Sèsam

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|---|--|--|--|---|
| FESTIU | Macarrons integrals a la napolitana (B, W, S, O) Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Pollastre rostí amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Llom amb xampinyons ECO saltejats logurt de soja | Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| | Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 |
| Crema de porro ECO Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, W, O) Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO al vapor Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives logurt de soja | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb tomàquet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals ECO al pesto d'espínacs s/ formatge Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pà (G, B, S, W) Mandonguilles d'au a la jardinera Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Crema de llegum i verdures ECO (B) Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro i patata ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Arròs ECO saltejat amb bolets ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES ECO (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura <i>Fingers de drac arrebossats (B, S, G, D, O, W)</i> amanida <i>del jardí de Sant Jordi</i> logurt de soja | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Magra de porc estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Espaguetis ECO amb orenga Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre al curry (B, W) amb arròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita ECO de temporada | Arròs ECO a la napolitana Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | FESTIU |

NO GLUTEN

Legenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten
 L Làctics
 O Ou
 S Soja
 D Sulfit
 A Api
 W Mostassa
 P Peix
 M Mol·lisc
 C Crustaci
 F Fruits de closca
 K Cacauet
 T Tramussos
 G Sèsam

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10. Menú temàtic |
|---|---|--|--|---|
| FESTIU | Macarrons s/ gluten a la napolitana Truita francesa (O) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada | Bròquil ECO amb patata Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Llom amb salsa xampinyons ECO (L) logurt ECO a granel (L) | Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Crema de porro ECO Wok de fideus s/ gluten saltejats amb ou i verdures de temporada ECO Fruita ECO de temporada | Coliflor amb patata ECO gratinada (L) Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives logurt ECO a granel (L) | Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb tomàquet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Espirals s/ gluten al pesto d'espínacs ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa s/ gluten Mandonguilles ECO estofades a la jardiner (D, S) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Crema de verdures ECO Macarrons s/ gluten amb bolonyesa d'au Fruita ECO de temporada | Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Truita de porro i patata ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Risotto ECO de bolets ECO (L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada | Sopa de LLETRES s/ gluten amb brou d'au i verdura Pollastre a la planxa amanida del jardí de Sant Jordi logurt ECO a granel (L) | Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Magra de porc estofat amb patates Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre saltejats amb all i julivert amb arròs blanc Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO Amanida de cigrons ECO saltejat amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada | Arròs ECO a la napolitana Lluç encebata (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | FESTIU |

RECOMANACIONS SOPARS:

ABRIL

VALORS
somvalors.com
Tel. 934 274 734

Legenda d'al·lèrgens
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B Gluten **L** Làctics **O** Ou **S** Soja **D** Sulfits **A** Api **W** Mostassa **P** Peix **M** Mol·lusc **C** Crustaci **F** Fruits de closca **K** Cacauet **T** Tramussos **G** Sèsam

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8 | Dijous 9 | Divendres 10 |
|---------------|------------------|------------------|------------------------|---------------|
| FESTIU | Verdura | Pasta (sopa) | Amanida | Verdura |
| | Peix blanc | Proteïna vegetal | Ou | Carn blanca |
| | Fruita | Fruita | Postre làctic | Fruita |
| Dilluns 13 | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17 |
| Amanida | Pasta (sopa) | Verdura | Verdura | Amanida |
| Peix blau | Ou | Proteïna vegetal | Carn blanca | Peix blanc |
| Postre làctic | Fruita | Fruita | Fruita | Postre làctic |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23. Sant Jordi! | Divendres 24 |
| Amanida | Pasta (sopa) | Verdura | Verdura | Amanida |
| Peix blanc | Proteïna vegetal | Peix blau | Ou | Carn blanca |
| Fruita | Postre làctic | Fruita | Fruita | Fruita |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29 | Dijous 30 | Divendres 01 |
| Verdura | Pasta (sopa) | Amanida | Verdura | FESTIU |
| Peix blau | Proteïna vegetal | Carn blanca | Ou | |
| Fruita | Postre làctic | Fruita | Fruita | |

Març i abril: Brasil i Equador

Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: **La selva amazònica**. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la **globalització** i l'**extractivisme** i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“L'educació no canvia el món, canvia a les persones que canviaran el món.”

PAULO FREIRE



Al temps de migdia entenem l'alimentació com **una oportunitat educativa per formar infants conscients, crítics i responsables**. Acompanyem els infants perquè entenguin d'on ve el que mengen i qui ho fa possible, posant en valor la feina de les persones que produeixen els aliments. Treballem la importància de **cuidar els recursos i reduir el malbaratament**, així com la convivència, el respecte i la cooperació dins del grup. A través d'aquestes experiències, aproparem als infants **altres maneres de viure i de relacionar-se amb la natura**, especialment les dels pobles indígenes, reforçant el **respecte** pels seus drets, cultures i sabers. L'objectiu és que els infants deixin de ser consumidors passius i esdevinguin **habitants actius i compromesos** amb la cura de la Terra i les persones.



Entendre el món que habitem

Vivim en un sistema globalitzat on sovint l'alimentació es tracta com una mercaderia i no com un dret. Davant d'aquest model, moviments com **La Vía Campesina** proposen una alternativa basada en la **sobirania alimentària**, que defensa el dret dels pobles a decidir què mengen i com es produeixen els aliments. Aquesta mirada posa al centre l'agroecologia, una manera de produir **respectuosa amb els cicles de la terra i la biodiversitat**, i recupera una relació amb la natura entesa com un organisme viu i no com un recurs a explotar. En aquest sentit, els coneixements dels pobles indígenes aporten una visió clau a través de conceptes com la Pachamama o el Buen Vivir, que ens recorden que **viure millor no és tenir més, sinó viure en equilibri amb la comunitat i l'entorn**.