

Dilluns 6 Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 7 Mongeta verda amb patata (D) Estofat de vedella (D) Fruita ECO de temporada	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO de verdures Cigrons ECO especiats amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dijous 9 Crema de carbassó (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Pollastre de pagès rostíit amb patates (D) Fruita ECO de temporada	Divendres 10 Espaguetis integrals amb salsa de formatge (B, O, L, S) amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) logurt ECO a granel (L)
Dilluns 13. Menú temàtic Crema de pèsols (D) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P) Fruita ECO de temporada	Dimarts 14 Mongetes blanques ECO guisades Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimecres 15 Coliflor ECO gratinada (D) amb formatge ratllat (O, L) Pollastre de pagès arrebossat (B, S, G, D, O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 16 Amanida de pasta integral (B, O, D, L, S) amb vegetals, olives i formatge Salsitxes de porc a la planxa (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 17 FESTIU
Dilluns 20 Llenties ECO estofades Truita de carbassó (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimarts 21 Arròs ECO a la napolitana Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimecres 22 Bròquil amb patata ECO (D) Pollastre de pagès a l'allet amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Dijous 23 Vichyssoise ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Mandonguilles de vedella ecològiques amb sofregit de verdures Fruita ECO de temporada	Divendres 24. Dia de proteïna vegetal Macarrons integrals marcianets (B, O, S) amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada
Dilluns 27 Crema de verdures ECO de temporada (D) Llibrets de llom amb formatge (B, O, S, F, K, L) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal Llacets amb sofregit de tomàquet (B, O) Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Dimecres 29 Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada Ous farcits (O, P) amb tomàquet i tonyina Fruita ECO de temporada	Dijous 30 Tricolor de verdura (D) pèsols, pastanaga i patata Pollastre de pagès amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Divendres 31 Amanida d'arròs integral (O, L, D) amb vegetals, olives i formatge Peix fresc segons mercat (P, M, C) logurt ECO a granel (L)

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic del mes de maig viatjarem fins al...
Baix Ebre!



FRUITA I VERDURA de temporada	AL·LÈRGENS	TASTET MENSUAL!
Poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, albercoc, nespra, cirera, maduixa	Xirivia, raves, bledes, pèsols, espinacs, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, mongeta tendra, enciam, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet	Paté de pebrot escalivat
	B: Gluten S: Soja D: Sulfit P: Peix K: Cacauet L: Làctics C: Crustaci W: Mostassa O: Ou T: Tramusos A: Api G: Sèsam F: Fruits de closca M: Mol·lusc	

LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A PARADIGMA

El Segrià és terra de fruita i Catalunya és país mediterrani. D'aquí que la nostra dieta, històricament lligada al territori i a la temporada pugui ser el punt de partida per un canvi d'hàbits global que no només ens millori la salut sinó que a més, salvi el Planeta.

Poques vegades allò que és bo per la salut, pel territori i pel planeta s'alinea en perfecta sincronia. Aquesta fórmula màgica, no és altra que la nostra dieta milenària, la dieta mediterrània.

I què té d'especial aquesta dieta? Doncs d'entrada, res. És una dieta rica en llegum (ens aporta proteïna amb molt poc impacte ambiental), en fruita i verdura (base de qualsevol dieta saludable que es preocupi per la longevitat), conté una mica de peix, principalment blau (típic de les nostres costes) i molt poca carn.

De fruita i verdura, aquella que està adaptada per créixer en el nostre entorn. Fugint de modes importades que no aporten res a la nostra nutrició i que tenen un impacte ambiental, social i econòmic astronòmic. Cereals i gra integral (perquè la fibra és bona pel cos!)

Oli d'oliva verge extra (malgrat el preu), fruits secs i alguns làctics. Fugir dels ultraprocessats, dels sucres afegits i de res que les nostres besàvies no reconeixien com aliment. Potser no som els reis de tik-tok amb un plat de llegum, però tindrem impacte real! Us uniu al moviment?



LA DIETA MEDITERRÀNIA ÉS, AMB DIFERÈNCIA, LA MILLOR EN TERMES DE LONGEVITAT I DE PREVENCIÓ DE MALALTIES CARDIOVASCULARS. MOLT LLEGUM I VERDURA, ALGO DE FRUITA, OLI D'OLIVA, FRUITS SECS I TOT EL MENYS PREPARAT, EMPAQUETAT I CONSERVAT POSSIBLE; EN DEFINITIVA, MINIMALISME ALIMENTARI



AQUEST MES, DESPRÉS DE TREBALLAR ELS DOS CONCEPTES PRINCIPALS (DIETA MEDITERRÀNIA I TRANSPORT) I DE VISITAR LES DUES COMARQUES QUE US PROPOSEM, ESCOLLIREM LA TEMÀTICA DEL PROJECTE DE FINAL DE CURS!







DEIXEU VOLAR LA IMAGINACIÓ, DEMANEU-NOS MATERIALS PERÒ TENINT EN COMPTE QUE RECICLAR TAMBÉ PUNTEJA! COM MÉS SENTIT GLOBAL TINGUI EL PROJECTE MÉS OPCIONS TINDREU D'OPTAR AL PREMI!



El projecte final de curs: salvem el



El que us proposem aquests dos mesos que queden per acabar el curs és que recollim tot allò que els infants han anat interioritzant i ho potenciem. Volem que escolliu un dels temes que hem anat tocant i que treballem en un projecte final que prendrà la forma que vosaltres vulgueu i que te com a objectiu principal **impactar a la comunitat educativa -famílies i equip docent-** sobre la seriositat del canvi climàtic i sobre el rol conscient que els infants volen tenir en el canvi (després de treballar-hi durant tot el curs)

Consumption category	Consumption interventions	Emission reductions per consumption category between 2017 and 2030	Emission reductions per consumption category between 2017 and 2050
	<ul style="list-style-type: none"> Reduce the number of new clothing items bought every year Reduce supply chain waste 	39% (Reducing the number of new clothing items alone accounts for 37%)	66% (Reducing the number of new clothing items alone accounts for 64%)
	<ul style="list-style-type: none"> Dietary change: eat in line with health recommendations and lower meat and dairy consumption Reduce household waste Reduce supply chain waste 	36% (Dietary change alone accounts for 27%)	60% (Dietary change alone accounts for 45%)
	<ul style="list-style-type: none"> Reduce number of flights Increase adoption of sustainable aviation fuel 	26% (Reducing number of flights alone accounts for 18%)	55% (Reducing number of flights alone accounts for 31%)
	<ul style="list-style-type: none"> Improve materials efficiency Enhance building utilisation Switch to lower carbon materials Adopt low-carbon cement Reuse building components 	26% (Improving materials efficiency and enhance building utilisation together account for 18%)	44% (Improving materials efficiency and enhance building utilisation together account for 29%)
	<ul style="list-style-type: none"> Reduce car ownership Increase car lifespans Increase material efficiency 	28% (Reducing car ownership alone accounts for 24%)	39% (Reducing car ownership alone accounts for 31%)
	<ul style="list-style-type: none"> Optimise lifetimes of IT equipment 	18%	33%