



Dimecres 1

FESTIU

Dijous 2

Arròs **ECO** a la napolitana

Lluç al forn amb julivert (P)
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 3

Trinxat de col amb patata **ECO** (D)
amb picadeta d'all i julivert

Pollastre de pagès amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 6

Mongeta tendra amb patata **ECO** (D)

Botifarra de porc al forn (D, S)
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 7

Crema de coliflor **ECO** (D)

Pollastre de pagès a les fines herbes
amb patata panadera (D)

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 8

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
carbassa

Truita francesa (O)
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 9. Dia de proteïna vegetal

Sopa d'arròs **integral** (A)
amb brou vegetal

Estofat de cigrons **ECO**
amb verdures de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 10

Fideus **ECO** a la cassola (B)
amb verdures **ECO** de temporada

Peix fresc segons mercat (P, M, C)

logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 13

Llenties **ECO** estofades
amb pastanaga i porro **ECO**

Truita d'espinaçs (O)
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 14

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet

Fogoner en salsa verda (P)
amb enciam i pastanaga

logurt **ECO** a granel (L)

Dimecres 15

Crema de pastanaga **ECO** (D)

Estofat de gall dindi a la jardinera (D)

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 16

Espaguetis **integrals** amb salsa de
xampinyons (B, O, S, L)
amb crema de llet, ceba i xampinyons

Pollastre de pagès al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Cus cús de verdures **ECO** al curri (B, S, W)

Cigrons **ECO** saltatejadets
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 20

Arròs **integral** de verdures

Hamburguesa de **vedella ecològica**
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 21

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
espinaçs

Truita de moniato (O)
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal

Bròquil amb patata **ECO** (D)

Estofat de llenties **ECO**

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 23. Menú temàtic

Pèsols saltejats (D)

Pollastre de pagès a la planxa
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 24

Escudella vegetal (A, B)
amb vegetals i fideus **ECO**

Peix fresc segons mercat (P, M, C)

logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 27

Espirals **integrals** a la napolitana (B, O,
S)

Lluç a la llimona (P)
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 28

Arròs **ECO** de tardor
amb verdures **ECO** de temporada i bolets

Estofat de porc amb patata (D)

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros **ECO** (D)

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all
i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 30

Trinxat de bledes amb patata **ECO** (D)

Salsitxes d'au (D, S)
amb enciam i olives (D)

logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 1

Estofat de llenties **ECO**

Truita de pastanaga (O)
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

El mes de novembre tindrem un menú temàtic que ens transportarà al Maresme!

Fruites de temporada: poma, pera, raïm, plàtan, figues, taronja, mandarina, kiwi, castanya



Verdures de temporada: albergínia, porro, espinaçs, rave, calçot, carbassa, xampinyó, bròquil, api, col, bledes, remolatxa, pastanaga, nap, enciam, carxofa, coliflor, ceba, moniato

All·lèrgens

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

Tastet mensual!
Batut natural de fruites





NOVEMBRE AL MARESME

Projecte de Migdia Som Valors



Visitem el Maresme el mes de novembre?

El Maresme és una extensa franja litoral que es divideix entre els pobles que toquen al mar i els que estan a l'interior. És per això que els diferencien amb les terminologies “de mar” o “de munt”. Vilassar, Arenys o Sant Pol en són coneguts exemples.

Al Maresme podem banyar-nos a Sant Pol de Mar, recórrer el Passeig dels Anglesos a Caldes d'Estrac, visitar el castell de Vilassar de Dalt o tastar els magnífics maduixots que s'hi cultiven! Salvador Espriu, el poeta hi va néixer i la va plasmar a les seves obres amb el nom de Sinera (Arenys a l'inrevés). Una activitat artesana que ha donat fama al Maresme és la feina de les puntes, sobretot a Arenys de Munt.

La cuina del maresme, que tastarem aquest mes, es nodreix de peix de llotges i de productes d'hort com els pèsols, la patata o les mongetes del ganxet.

La indústria textil hi va tenir un pes molt important a partir del 1839, que s'hi va instal·lar el primer motor de vapor en una fàbrica de producció de textil. En l'actualitat, però (com en la majoria de zones on hi dominava la indústria abans de la deslocalització de producció a països del sud global) el lideratge de l'economia recau en el sector serveis i el turisme. L'agricultura, molt maltractada també a casa nostra, hi sobreviu sobretot gràcies a la viticultura i la floricultura.

Mataró n'és la capital, amb prop de 129.000 habitants censats i una superfície de 22,5Kms2. És una ciutat dinàmica i moderna, que té una data ineludible fixada al calendari cada any: Les Santes, la festa Major de Mataró, que s'anomena així en honor a les patrones de la ciutat, Santa Juliana i Santa Semproniana. És una festa que conjuga la litúrgia i la innovació i que es divideix entre **el Portal, la crida, la Diada i finalment l'epileg**.

Us animeu a preparar aquest mes de novembre una festa major al centre?



LES SANTES SÓN UNA FESTA TRADICIONAL MOLT ARRELADA A CASA NOSTRA. RECORDEU QUE ES DIVIDEIX ENTRE EL PORTAL, LA CRIDA, LA DIADA I L'EPÍLEG. POT SER MOLT DIVERTIT RECREAR-LA AQUEST MES DE NOVEMBRE A L'ESPAI DE MIGDIA DELS CENTRES DE VALORS. SOM-HI!

L'EVOLUCIÓ DE LA INDÚSTRIA TEXTIL

Tenir esperit crític a l'hora de vestir te un gran impacte en la vida de les persones i el planeta

No és cap novetat que en la majoria d'etiquetes que pengen de la roba que vestim a diari hi surt el nom d'algun país del sud global darrera del “Made in”. Aquesta lògica, que com tantes altres ja hem incorporat dins la quotidianitat del primer món, té una sèrie d'implicacions que no només afecten persones que malviuen en països llunyans, sinó que ha fet desaparèixer pràcticament una indústria que era puntera a casa nostra, especialment al maresme: la indústria textil.

Quins són els criteris que utilitzem a l'hora de comprar roba? N'acostumen a ser tres: la publicitat (marca) el disseny i el preu. I aquest consum poc conscient té, com molts altres espais del nostre dia a dia, conseqüències ocultes que no patim en primera persona, o almenys no de manera immediata. És el que en diem externalitats diferides en el temps. I en l'espai geogràfic. En parlem?

ENTRE L'ANY 2000 I EL 2014 LA PRODUCCIÓ DE ROBA S'HA DOBLAT. COMPREM UN 60% MÉS DE ROBA, QUE UTILITZEM DURANT LA MEITAT DEL TEMPS QUE SOLIA TENIR DE VIDA ÚTIL.

