

Octubre



<p>Dilluns 2</p> <p>Crema de porros ECO (D)</p> <p>Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 3. Menú temàtic</p> <p>Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert</p> <p>Botifarra de pagès (D, S)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>Mongeta verda amb patata (D)</p> <p>Pollastre de pagès a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 5. Dia de proteïna vegetal</p> <p>Espaguetis integrals amb verdures (B, O, S) amb col, pastanaga i ceba</p> <p>Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Arròs ECO a la cassola (A) amb pebrot i pèsols</p> <p>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>Arròs ECO amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita paisana (O) amb enciam i olives (D)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>Llenties ECO amb pastanaga</p> <p>Pollastre de pagès rostit al llorer amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>Espirals ECO amb salsa de xampinyons (B, L) amb crema de llet, ceba i xampinyons</p> <p>Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>FESTIU</p>	
<p>Dilluns 16</p> <p>Macarrons integrals amb orenga i formatge ratllat (B, O, L, S)</p> <p>Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>Llenties ECO amb moniato</p> <p>Truita de pastanaga (O) amb enciam i olives (D)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>Crema de carbassa ECO (D)</p> <p>Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 19</p> <p>Gratinat de coliflor ECO (D) amb formatge ratllat (O, L)</p> <p>Pollastre de pagès estofat amb patata (D)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 20. Dia de proteïna vegetal</p> <p>Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada</p> <p>Mongetes seques ECO estofades</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>Estofat de cigrons ECO amb espinacs</p> <p>Truita de formatge (O, L) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata</p> <p>Llom de porc rostit amb salsa de pastanaga amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 25. Dia de proteïna vegetal</p> <p>Arròs integral de verdures</p> <p>Llenties ECO estofades</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 26</p> <p>Brou amb meravella ECO (A) brou d'au, vegetals i meravella (B, O)</p> <p>Pollastre de pagès arrebossat casolà (B, S, G, D, O) amb enciam i olives (D)</p> <p>logurt ECO a granel (L)</p>	<p>Divendres 27</p> <p>Cassoleta de patates ECO (D) amb sofregit de tomàquet, carbassa i pastanaga</p> <p>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>Espirals integrals gratinats (B, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat</p> <p>Truita de carbassó (O) amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 31. La castanyada!</p> <p>Crema de moniato ECO (D)</p> <p>Pollastre de pagès rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K)</p> <p>Postre especial</p>			

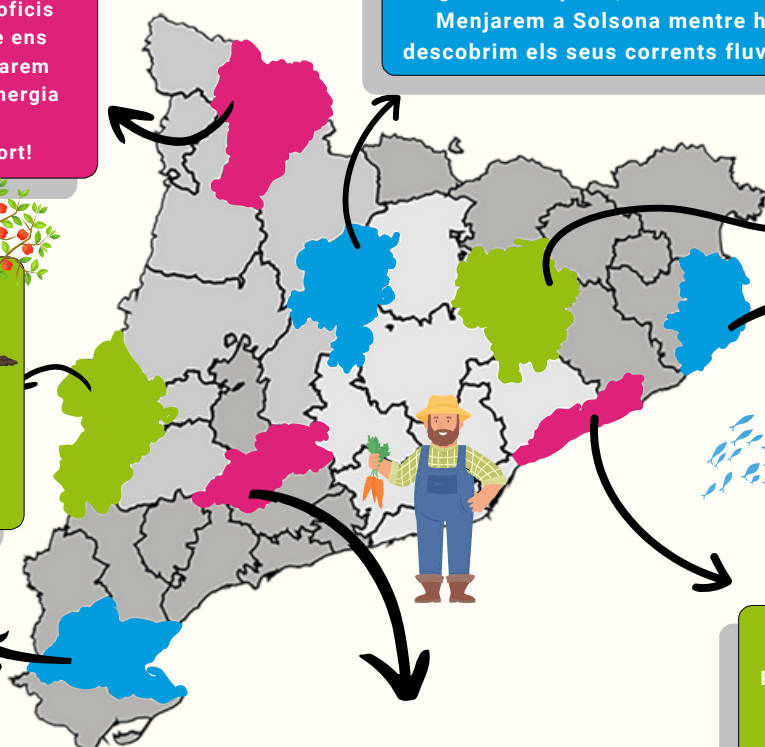
Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

<p>FRUITA I VERDURA</p>	<p>de temporada</p>	<p>AL·LÈRGENS</p>	<p>TASTET MENSUAL</p>
<p>poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm</p>	<p>porro, tomàquet, espinacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre</p>	<p>B Gluten S Soja D Sulfits P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci</p> <p>W Mostassa O Ou T Tramusos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Mol·lusc</p>	<p>Xips de moniato</p>



PROJECTE PEDAGÒGIC MIDGIA

CURS 23-24



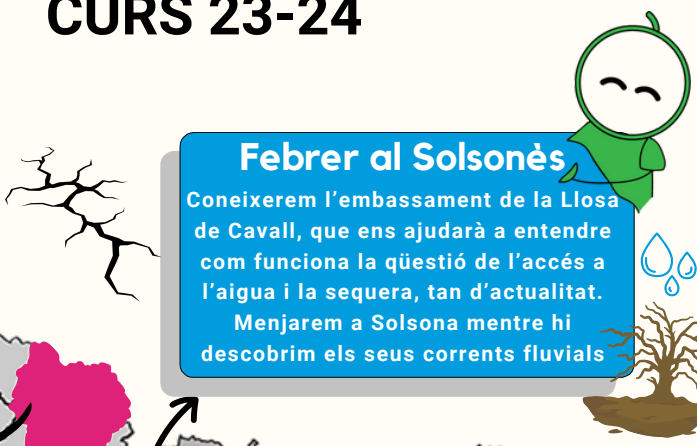
Desembre al Pallars Sobirà

Coneixerem una comarca on el turisme ha guanyat pes, però on hi conviuen oficis ancestrals com el de pastora, que ens reconnecten amb la terra. Aprofitarem també per tractar la qüestió de l'energia fent un recorregut per les hidroelèctriques. La capital... Sort!



Febrer al Solsonès

Coneixerem l'embassament de la Llosa de Cavall, que ens ajudarà a entendre com funciona la qüestió de l'accés a l'aigua i la sequera, tan d'actualitat. Menjarem a Solsona mentre hi descobrim els seus corrents fluvials



Octubre a Osona

Coneixerem el territori i incidirem en una activitat puntera a Osona com és la ramaderia: quin és el seu impacte? Quins models de producció hi conviuen? A més, descobrirem la ciutat de Vic, capital de la comarca!



Abril al Segrià

Recorrerem aquesta terra de fruiters i des de la coneixença de la seva diversitat estudiarem la Dieta Mediterrània, patrimoni de casa nostra. A Lleida agafarem el tren d'alta velocitat per entendre l'impacte del transport al planeta i proposar junts i juntes alternatives!



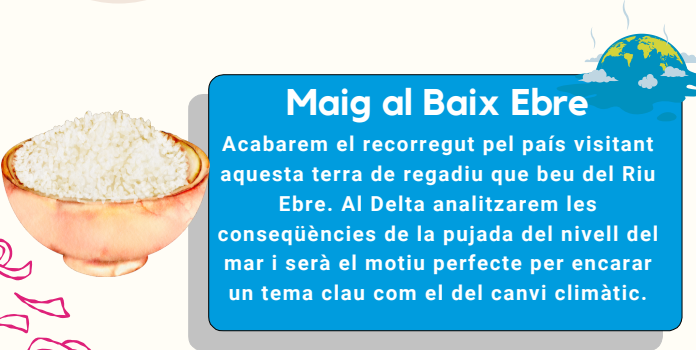
Març al Baix Empordà

Descobrirem l'ofici de treballar la ceràmica a la seva capital, La Bisbal. A més aprofitarem per endinsar-nos al mar per conèixer com els humans estem posant en risc aquest ecosistema ple de vida.



Maig al Baix Ebre

Acabarem el recorregut pel país visitant aquesta terra de regadiu que beu del Riu Ebre. Al Delta analitzarem les conseqüències de la pujada del nivell del mar i serà el motiu perfecte per encarar un tema clau com el del canvi climàtic.



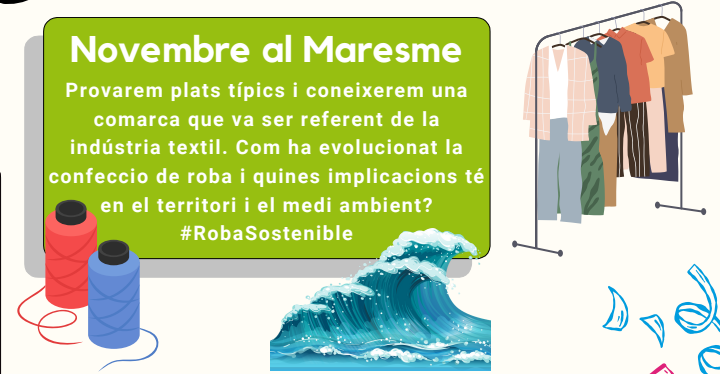
Gener a La Conca de Barberà

A la Conca descobrirem l'ofici de pagesa i com aquest ha evolucionat al llarg dels anys. Coneixerem els riscos actuals al voltant del que mengem i visitarem Montblanc, capital de la comarca i vila medieval!



Novembre al Maresme

Provarem plats típics i coneixerem una comarca que va ser referent de la indústria tèxtil. Com ha evolucionat la confecció de roba i quines implicacions té en el territori i el medi ambient? #RobaSostenible





OCTUBRE A OSONA

Projecte de Migdia Som Valors

UN MODEL CRUEL I INSOSTENIBLE

Consumim massa carn. I això té implicacions.

Aquest mes aprofitarem que viatgem per Osona, terra de granges i bestiar, per tal de confrontar una realitat incòmoda. La cria d'animals ocupa quatre mil milions d'hectàries a nivell global. El 40% de la terra habitable. I és per aquesta dada colpidora que, segons estudis recents, queda demostrat que el consum excessiu de productes animals per part dels humans és la principal causa de d'extinció d'espècies avui en dia. El 60% de la biomassa de mamífers al planeta és bestiar, el 36% humans i només el 4% mamífers salvatges.

El consum de carn, a més, ha crescut exponencialment a partir de la segona meitat del s.XX. I hem de ser conscients de que aquest increment porta lligat un model industrial de produir carn que avui en dia es demostra insostenible. Hem abandonat la dieta mediterrània per adoptar-ne una d'occidentalitzada, amb molta carn, i això té un impacte extraordinari en el medi ambient i el benestar animal.



L'ALIMENTACIÓ HUMANA I ANIMAL ÉS CAUSANT DE LA DESTRUCCIÓ DEL 40% DELS BOSCOS PER PRODUIR SOJA, BIOCULTIUS I CEREALS.

VANESA FREIXA

