

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge (B, O, L, S) amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D)  Estofat de vedella (D) Fruita de temporada	Arròs <b>ECO</b> de verdures  Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	Crema de carbassó (D)  Pollastre rostí amb patates (D) logurt <b>ECO</b> a granel (L)
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassó (D)  Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap (P) Fruita de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades  Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D)  Pollastre arrebossat (B, S, G, D, O) amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel (L)	Coliflor gratinada (D) amb formatge ratllat (O, L) Salsitxes de porc a la planxa (D, S) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta <b>integral</b> (B, O, D, L, S) amb vegetals, olives i formatge  Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
<b>FESTIU</b>	Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Amanida de llenties <b>ECO</b> (O, L, D) Truita de carbassó (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons <b>integrals</b> marcianets (B, O, S) amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Pollastre a l'allet amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Vichyssoise (D)  Mandonguilles amb sofregit de verdures (D, S) Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Crema de verdures de temporada (D) Llibrets de llom amb formatge (B, O, S, F, K, L) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Llacets amb sofregit de tomàquet (B, O) Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	Tricolor de verdura (D) pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Truita francesa (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Amanida d'arròs <b>ECO</b> (O, L, D) amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b> logurt <b>ECO</b> 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!
<p>Poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, albercoc, nespra, cirera, maduixa</p> <p>Xirivia, raves, bledes, pèsols, espinacs, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, mongeta tendra, enciam, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet</p>	<p><b>B</b> Gluten    <b>S</b> Soja    <b>D</b> Sulfit    <b>P</b> Peix    <b>K</b> Cacauet    <b>L</b> Làctics    <b>C</b> Crustaci</p> <p><b>W</b> Mostassa    <b>O</b> Ou    <b>T</b> Tramusos    <b>A</b> Api    <b>G</b> Sèsam    <b>F</b> Fruits de closca    <b>M</b> Mol·lusc</p>	<p>Paté de pebrot escalivat</p>

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