

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10. Dia de proteïna vegetal	Divendres 11
Arròs ECO a la cassola	Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S)	Crema de porros (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)	Gratinat de coliflor i patata (D) amb formatge ratllat (O, L)
Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro	Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams	Llom amb salsa de poma	Mongetes blanques ECO estofades amb verdures	Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives (D)
logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb pastanaga (B)	Cassoleta de patates (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Espirals ECO marcianets (B, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat	Crema de carbassa (D)
Truita paisana (O) amb enciam i olives (D)	Botifarra a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S)	Fogoner amb samfaina (P)	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO al curri amb verdures de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W)	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert	Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, S)
Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb pastanaga (B)	Pollastre estofat amb patata (D)	Truita de julivert i ceba (O) amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel (L)
Dilluns 28. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31. La Castanyada!	Divendres 1
Arròs integral de verdures	Espirals ECO gratinats (B, O, L) amb sofregit de verdures i formatge ratllat	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures	Crema de moniato (D)	FESTIU
Llenties ECO estofades (B)	Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams	Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K)	Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre especial	

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

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



OCTUBRE: SOM EL QUE MENGEM

Projecte de Migdia Som Valors

Reconnectar amb les persones que produeixen allò que mengem implica crear-hi, en certa manera, un vincle emocional. I per fer-ho és imprescindible entendre com “allò que mengem és clau per la nostra salut, però la manera en que es produeix ho és per al futur del nostre planeta”.



Els amants dels cargols i de la tradició que els envolta, tenen una cita ineludible cada tercer cap de setmana del mes de maig a la ciutat de Lleida.

Marc pedagògic

Doncs sí, a casa nostra, que històricament ha estat terra de pagesos, de ramaderes i pastors hi tenim moltes festes tradicionals que tenen la finalitat de celebrar i de connectar. Aquestes festes s'organitzen cada any a pobles d'arreu del territori i van des de les festes de la collita fins jornades per posar en valor les tradicions gastronòmiques local. Als infants els explicarem algunes de les festes que trobareu més avall, però no seria magnífic que identifiquéssim aquell producte, aquell plat que és típic de la nostra escola i que organitzéssim una festa de tota la comunitat (educadores, equips de cuina, famílies) al seu voltant? 🐾

Les festes tradicionals i l'aliment

En aquest context queda clar que l'objectiu del mes d'octubre durant el temps de migdia no serà altre que contribuir amb el nostre granet de sorra perquè es produeixi aquesta reconexió entre els infants (futurs consumidors) i el món rural.

Recordeu tots i totes les imatges tan potents dels tractors de la [Revolta Pagesa](#) entrant per la Diagonal el mes de febrer, amb la ciutat aplaudint? Doncs a un altre nivell les festes de la terra, que cada any es celebren arreu del territori, tenen una funció similar. Hem d'entendre que un canvi de model forçosament passa per aprofundir en aquest sentiment de reconexió. Que aquest vincle sobrevisqui l'endemà quan anem a comprar la fruita, la verdura, la carn o el llegum. Perquè com ja hem treballat, consumir és un acte polític i a través d'aquestes accions quotidianes definim el futur.

Algunes festes tradicionals:

- [Les fires i festes de la cirera](#) 🍒
- [Festa del xató: Vilafranca del Penedès](#) 🥗
- [L'aplec del Caragol de Lleida](#) 🐌
- [La festa de l'arròs de Bagà](#) 🍚

