

Dimecres 8		Dijous 9		Divendres 10					
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb patates xips Pinya en el seu suc		Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada		Espirals integrals amb sofregit de verdures (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn en salsa verda (P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada					
Dilluns 13		Dimarts 14. Ens ho mengem tot		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17. Dia de proteïna vegetal	
Guisat de llenties ECO (B) amb verdures de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada		Trinxat de bròquil amb patata (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Taronja		Sopa de l'hort (A, B) amb verdures i pasta ECO Fogoner amb tomàquet (P) Fruita de temporada		Arròs integral de verdures Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel (L)		Crema de porros (D) Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita de temporada	
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22		Dijous 23. Dia de proteïna vegetal		Divendres 24	
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams Fruita de temporada		Cassoleta de cigrons ECO amb verdures de temporada Truita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada		Gratinat de coliflor amb patata (D) amb formatge ratllat (O, L) Hamburguesa de vedella (D, S) amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel (L)		Espaguetis integrals saltejats (B, O, S) amb verdures i salsa de soja (B, S) Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada Fruita de temporada		Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada	
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29		Dijous 30		Divendres 31. Dia de proteïna vegetal	
Crema de pastanaga (D) Magre de porc estofat amb patata (D) Fruita de temporada		Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada		Patates estofades amb verdures (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada		Macarrons ECO a la napolitana (B) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) iogurt ECO a granel (L)		Arròs integral al curri Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita de temporada	

Al·lèrgens

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

Fruites de temporada:

poma, pera, plàtan, taronja,
mandarina, kiwi



Verdures de temporada: xirivia, rave, bleda, bròquil, porro, ceba, espinacs, api, col, carxofa, enciam, pastanaga, nap, remolatxa, co, coliflor



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Tastet
mensual!

Bastonets de pasta de full amb pesto i formatge



La Festa i la Pau

*Des de les celebracions cristianes al voltant del **Nadal** i tota la seva litúrgia, fins el **Hanukkah** jueu, la **Kwanzaa** africana, el **Diwali** hindú o el **Yule**, festa pagana precursora de moltes de les tradicions que avui celebrem al voltant del Nadal.*

Les festes d'hivern són un reflex de com les tradicions i cultures es retroalimenten i s'enriqueixen entre sí.

Més enllà d'on i amb qui les celebrem, aquestes dates que s'acosten són un període d'amor, d'introspecció, de família i d'amics, de reflexió i de generositat. Són dates de bons propòsits i de simbologia, de regals i de llums.

*Però haurien de ser, per sobre de tot, temps de **PAU**.*

Els mesos de desembre i gener, treballarem amb els infants valors vinculats a les festes d'hivern: la **generositat**, l'**empatia**, la **solidaritat** o la **fraternitat**. Principalment amb tots aquells infants que, un any més, no gaudiran d'aquestes dates en pau i amb els seus éssers estimats.



Més de 40 conflictes bèlics conviuran aquestes festes amb les imatges més tradicionals. El punt de trobada de totes les celebracions: la pau, la solidaritat, la fraternitat i el respecte es contraposen als milers de víctimes innocents d'aquests conflictes.



Hem de desarmar les consciències: entendre que la militarització no ens protegirà més.

Arcadi Oliveres

