



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10. Menú temàtic
FESTIU	Macarrons integrals a la napolitana (B, S, W, O) Llenties ECO estofades (B) Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Llom amb salsa xampinyons (L) logurt ECO a granel (L)	Paella ECO de verdures Moqueca de peix (P, M, C) Fruita de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14. Ens ho mengem tot	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro Cassoleta de llenties ECO amb arròs (B) Fruita de temporada	Espirals integrals al pesto (B, S, W, O, L) Lluç amb salsa de ceba (P, M, C) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Coliflor amb patata gratianada (L) Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada	Arròs ECO amb verdures de temporada Ous durs amb tomàquet (O) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de vegetal de cigrons i fideus ECO (B, S, W, O, A) amb brou vegetal Mandonguilles estofades a la jardinera (D) Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24. Dia de proteïna vegetal
Crema de llegum ECO i verdures (B) Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O) Fruita de temporada	Mongeta verda saltejada Trita de porro i patata (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO saltejat amb bolets Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb espinacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Sopa de LLETRES (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi logurt ECO a granel (L)	Bledes amb patata saltejat amb all i pebre vermell Llenties estofades amb arròs ECO (B) Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis integrals amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Trita de xampinyons (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Menestra de verdura tricolor Arròs ECO amb daus de pollastre al curry (B, W) Fruita de temporada	Crema de verdures ECO Cigrons ECO i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada (W, B, S) Fruita de temporada	Arròs ECO a la napolitana Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i olives Fruita de temporada	FESTIU



FRUITES DE TEMPORADA

Maduixa
Nespra
Poma
Plàtan



VERDURES DE TEMPORADA

Bledes, bròcoli, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, espinacs, fonoll, nap, pastanaga, pèsol, porro, raves, remolatxa



TASTET MENSUAL

Bunyols de pastanaga



Març i abril: Brasil i Equador

Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: **La selva amazònica**. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la **globalització** i l'**extractivisme** i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“L'educació no canvia el món, canvia a les persones que canviaran el món.”

PAULO FREIRE



Al temps de migdia entenem l'alimentació com **una oportunitat educativa per formar infants conscients, crítics i responsables**. Acompanyem els infants perquè entenguin d'on ve el que mengen i qui ho fa possible, posant en valor la feina de les persones que produeixen els aliments. Treballem la importància de **cuidar els recursos i reduir el malbaratament**, així com la convivència, el respecte i la cooperació dins del grup. A través d'aquestes experiències, aproparem als infants **altres maneres de viure i de relacionar-se amb la natura**, especialment les dels pobles indígenes, reforçant el **respecte** pels seus drets, cultures i sabers. L'objectiu és que els infants deixin de ser consumidors passius i esdevinguin **habitants actius i compromesos** amb la cura de la Terra i les persones.



Entendre el món que habitem

Vivim en un sistema globalitzat on sovint l'alimentació es tracta com una mercaderia i no com un dret. Davant d'aquest model, moviments com **La Vía Campesina** proposen una alternativa basada en la **sobirania alimentària**, que defensa el dret dels pobles a decidir què mengen i com es produeixen els aliments. Aquesta mirada posa al centre l'agroecologia, una manera de produir **respectuosa amb els cicles de la terra i la biodiversitat**, i recupera una relació amb la natura entesa com un organisme viu i no com un recurs a explotar. En aquest sentit, els coneixements dels pobles indígenes aporten una visió clau a través de conceptes com la Pachamama o el Buen Vivir, que ens recorden que **viure millor no és tenir més, sinó viure en equilibri amb la comunitat i l'entorn**.