

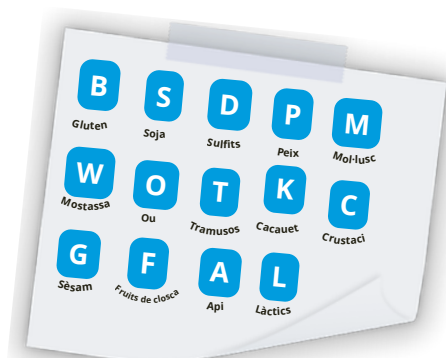
# Escola Mas Falcó

## Menú juny 2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<p>Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L)</p> <p>Truita francesa (O)</p> <p>amb amanida d'espínacs i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Pollastre arrebossat (B, S, W, G, O)</p> <p>amb enciam</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>	<p>Amanida d'arròs <b>ECO</b></p> <p>amb enciam, tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Llenties <b>ECO</b> estofades (B)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Mandonguilles a la jardineria (D, S)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Hummus de cigrons <b>ECO</b> amb llesques de pa (B, S, W, G)</p> <p>Lluç encebata (P, M, C)</p> <p>amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
<p>Crema de llegum <b>ECO</b> i verdures (B)</p> <p>Truita de patata i ceba (O)</p> <p>amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Yakisoba <b>ECO</b> de verdures (B, S, W, O)</p> <p>Pollastre teriyaki (B, S)</p> <p>amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives (L)</p> <p>Pastís de carn gratinat (L)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs <b>integral</b> amb tomàquet</p> <p>Empedrat de mongetes blanques <b>ECO</b></p> <p>amb pastanaga, tomàquet, pebrot</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patates amb beixamel (B, S, W, L)</p> <p><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b></p> <p>amb samfaina</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
<p>Amanida de pasta <b>integral</b> (B, S, W, O)</p> <p>amb hortalisses fresques de temporada</p> <p>Truita de carbassó (O)</p> <p>amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Pernillets de pollastre al forn</p> <p>amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de cigrons <b>ECO</b></p> <p>amb hortalisses fresques de temporada</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida d'hortalisses de temporada (O)</p> <p>amb enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga, ou, blat de moro</p> <p>Llom amb salsa de xampinyons (L)</p> <p>amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L)</p> <p>Arròs <b>integral</b> amb bolonyesa de llenties <b>ECO</b> (B)</p> <p>Gelat</p>



### FRUITES DE TEMPORADA

Albercoc, poma, plàtan, préssec, nectarina, paraguaià, cirera, gerd, meló, síndria, nespra, nabius



### VERDURES DE TEMPORADA

Ceba, porro, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, albergínia, carbasso, cogombre, pebrot



# Maig i juny: Japó i Filipines



Aquest mes de juny, continuem el nostre viatge per l'oceà Pacífic, unint dos arxipèlags que, tot i estar separats per milers de quilòmetres, comparteixen un mateix destí lligat al mar.

A través de la cultura mil·lenària del **Japó**, descobrim el concepte del **satoumi**, una filosofia que ens ensenya com les comunitats humanes poden conviure amb l'oceà de manera sostenible, generació rere generació, demostrant que una relació equilibrada amb la natura no és només possible, sinó necessària. A l'altra cara de la moneda, les **Filipines** ens mostren la fragilitat d'aquest ecosistema; situades al cor del Triangle del Corall, la zona amb més biodiversitat marina del món, pateixen avui una crisi profunda a causa de la **contaminació per plàstics** que viatja pels seus rius cap a l'alta mar.

El 1997 el capità Charles Moore, navegant des de Hawaii cap a Califòrnia, va descobrir una zona del Pacífic Nord on el mar estava literalment ple de fragments de plàstic fins on arribava la vista. Aquesta descoberta va batejar el que avui coneixem com la **Gran Illa de Plàstic del Pacífic**. És la més gran de les cinc zones d'acumulació que existeixen als oceans del món.

L'illa ocupa 1,6 milions de km<sup>2</sup>, una superfície més gran que tres vegades França. Conté aproximadament 1,8 bilions de peces de plàstic amb un pes estimat d'unes 100.000 tones. I el 46% d'aquest plàstic són xarxes de pesca abandonades - les anomenades xarxes fantasma- que continuaran matant animals marins durant dècades.

En aquest tancament de curs, volem que els infants entenguin que **tot està connectat**: el plàstic que s'aboca en un riu de Manila pot acabar afectant la vida marina de les costes de Tòquio.

Som a la dècada decisiva per protegir **el motor que produeix l'oxigen** que respirem, i a Valors escollim ser part de la solució, educant des de la cura i el respecte per la nostra pròpia existència.

## ON SÓN LES ILLES DE PLÀSTIC?



**"La crisi del plàstic també és una crisi climàtica: el 99% del plàstic es fabrica a partir de combustibles fòssils."**

— **GLORIA ESTENZO RAMOS** — VICEPRESIDENTA DE OCEANA FILIPINES

