







Octubre



Dilluns 2	Dimarts 3. Menú temàtic	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i juliver Botifarra de pagès (D, S) Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb verdures (B, O, S) amb col, pastanaga i ceba Pollastre de pagès a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la cassola (A) amb verdures ECO de temporada  Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre de pagès al llorer amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de carbassó (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Llacets amb salsa de xampinyons (B, O, L) amb crema de llet, ceba i xampinyons Llom amb salsa de ceba Fruita de temporada	Llenties ECO amb pastanaga Luç al forn amb juliver (P) amb enciam i remolatxa logurt ECO a granel (L)	FESTIU	FESTIU
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Proteïna vegetal	Divendres 20
Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S) Tires de calamars estofades amb patata (P, C, M, D) logurt ECO a granel (L)	Llenties ECO amb moniato Mandonguilles de vedella ecològiques Fruita de temporada	Gratinat de coliflor i patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Pollastre de pagès al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdura ECO (D)  Pasta ECO amb bolonyesa de llenties (B) Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures ECO de temporada Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Tricolor de verdura ECO (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Luç al forn amb juliver (P) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Estofat de cigrons ECO Truita d'espínacs (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pollastre arrebossat (B, O, L, S, D, A, W, P, C, M) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Brou amb meravella ECO (A, B) brou d'au, vegetals i meravella Fogoner amb tomàquet (P) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Arròs de verdures Magre de porc estofat Fruita de temporada
Dilluns 30	Dimarts 31. La castanyada!			
Espirals integrals gratinats (B, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Truita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO (D)  Pollastre de pagès a la planxa amb niu d'enciams Postre especial 			

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

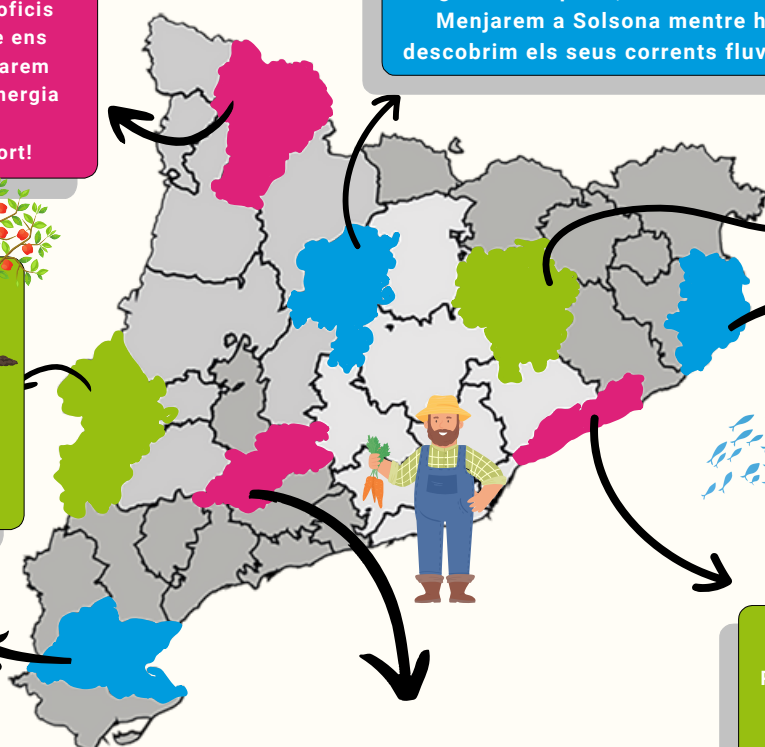
FRUITA I VERDURA de temporada	AL·LÈRGENS 	TASTET MENSUAL
<p>poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm </p> <p>porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó,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

El mes d'octubre tindrem un menú temàtic sobre la comarca d'Osona!



PROJECTE PEDAGÒGIC MIDGIA

CURS 23-24



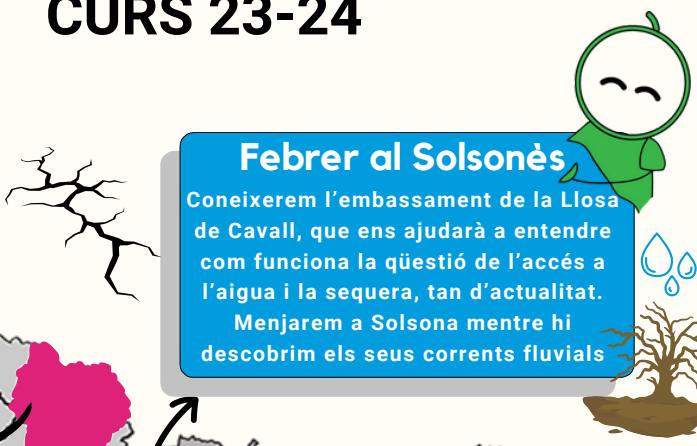
Desembre al Pallars Sobirà

Coneixerem una comarca on el turisme ha guanyat pes, però on hi conviuen oficis ancestrals com el de pastora, que ens reconnecten amb la terra. Aprofitarem també per tractar la qüestió de l'energia fent un recorregut per les hidroelèctriques. La capital... Sort!



Febrer al Solsonès

Coneixerem l'embassament de la Llosa de Cavall, que ens ajudarà a entendre com funciona la qüestió de l'accés a l'aigua i la sequera, tan d'actualitat. Menjarem a Solsona mentre hi descobrim els seus corrents fluvials



Octubre a Osona

Coneixerem el territori i incidirem en una activitat puntera a Osona com és la ramaderia: quin és el seu impacte? Quins models de producció hi conviuen? A més, descobrirem la ciutat de Vic, capital de la comarca!



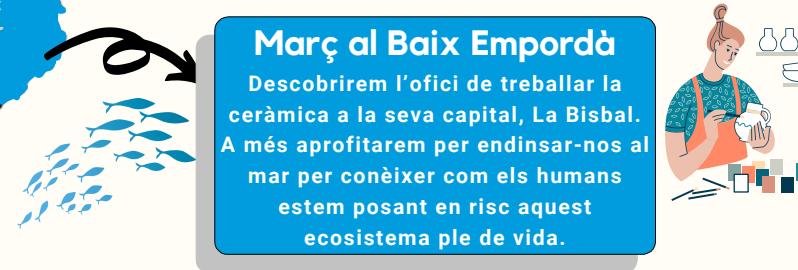
Abril al Segrià

Recorrerem aquesta terra de fruiters i des de la coneixença de la seva diversitat estudiarem la Dieta Mediterrània, patrimoni de casa nostra. A Lleida agafarem el tren d'alta velocitat per entendre l'impacte del transport al planeta i proposar junts i juntes alternatives!



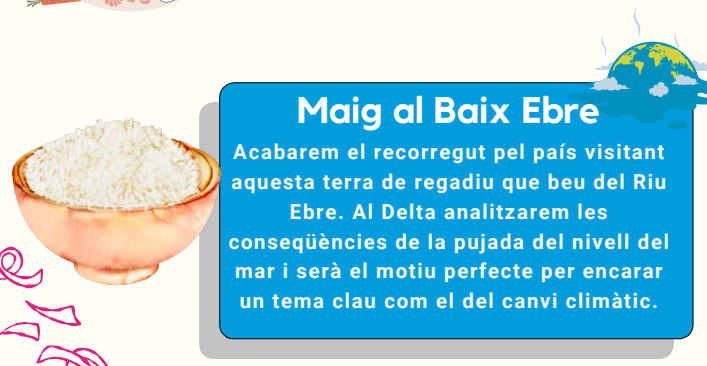
Març al Baix Empordà

Descobrirem l'ofici de treballar la ceràmica a la seva capital, La Bisbal. A més aprofitarem per endinsar-nos al mar per conèixer com els humans estem posant en risc aquest ecosistema ple de vida.



Maig al Baix Ebre

Acabarem el recorregut pel país visitant aquesta terra de regadiu que beu del Riu Ebre. Al Delta analitzarem les conseqüències de la pujada del nivell del mar i serà el motiu perfecte per encarar un tema clau com el del canvi climàtic.



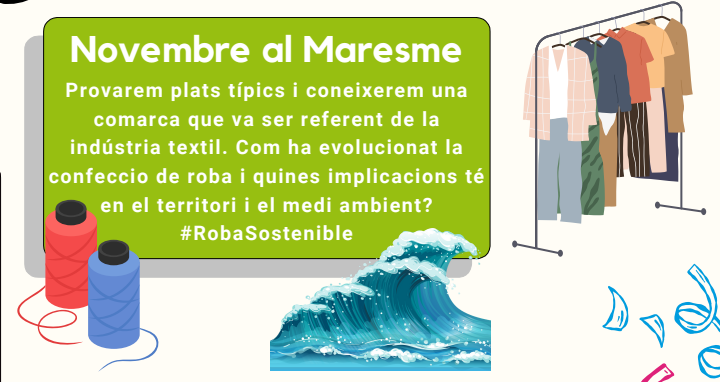
Gener a La Conca de Barberà

A la Conca descobrirem l'ofici de pagesa i com aquest ha evolucionat al llarg dels anys. Coneixerem els riscos actuals al voltant del que mengem i visitarem Montblanc, capital de la comarca i vila medieval!



Novembre al Maresme

Provarem plats típics i coneixerem una comarca que va ser referent de la indústria tèxtil. Com ha evolucionat la confecció de roba i quines implicacions té en el territori i el medi ambient?
#RobaSostenible





OCTUBRE A OSONA

Projecte de Migdia Som Valors

UN MODEL CRUEL I INSOSTENIBLE

Consumim massa carn. I això té implicacions.

Aquest mes aprofitarem que viatgem per Osona, terra de granges i bestiar, per tal de confrontar una realitat incòmoda. La cria d'animals ocupa quatre mil milions d'hectàries a nivell global. El 40% de la terra habitable. I és per aquesta dada colpidora que, segons estudis recents, queda demostrat que el consum excessiu de productes animals per part dels humans és la principal causa de d'extinció d'espècies avui en dia. El 60% de la biomassa de mamífers al planeta és bestiar, el 36% humans i només el 4% mamífers salvatges.

El consum de carn, a més, ha crescut exponencialment a partir de la segona meitat del s.XX. I hem de ser conscients de que aquest increment porta lligat un model industrial de produir carn que avui en dia es demostra insostenible. Hem abandonat la dieta mediterrània per adoptar-ne una d'occidentalitzada, amb molta carn, i això té un impacte extraordinari en el medi ambient i el benestar animal.



L'ALIMENTACIÓ HUMANA I ANIMAL ÉS CAUSANT DE LA DESTRUCCIÓ DEL 40% DELS BOSCOS PER PRODUIR SOJA, BIOCULTIUS I CEREALS.

VANESA FREIXA

