



Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3	
FESTIU		Arros a la napolitana		Trinxat de col amb patata ECO (D) amb picadeta d'all i julivert	
		Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams		Pollastre amb salsa de poma	
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 8	
Mongeta tendra amb patata ECO (D)		Crema de coliflor ECO (D)		Mongetes blanques ECO estofades amb carbassa	
Botifarra de porc al forn (D, S) amb enciam i olives (D)		Pollastre de pagès a les fines herbes amb patata panadera (D)		Trita francesa (O) amb enciam i blat de moro	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15	
Llentíes ECO estofades amb pastanaga i porro ECO		Arros amb sofregit de tomàquet		Crema de pastanaga ECO (D)	
Trita d'espínacs (O) amb enciam i remolatxa		Abadejo en salsa verda (P) amb enciam i pastanaga		Pollastre de pagès al romaní amb enciam i blat de moro	
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Menú temàtic	
Arros de verdures		Mongetes blanques ECO estofades amb espínacs		Pèsols saltejats (D)	
Hamburguesa de vedella ecològica amb niu d'enciams		Trita de moniato (O) amb enciam i blat de moro		Peix fresc segons mercat (P, M, C)	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	
Espirals integrals a la napolitana (B, O, S)		Trinxat de bledes amb patata ECO (D)		Crema de porros ECO (D)	
Lluç a la llimona (P) amb enciam i pastanaga		Estofat de porc amb patata (D)		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 3		Dijous 9. Dia de proteïna vegetal		Divendres 10	
		Sopa d'arros (A) amb brou vegetal		Fideus ECO a la cassola (B) amb verdures ECO de temporada	
		Estofat de cigrons ECO amb verdures de temporada		Filet de maire fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams	
		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)	
Dilluns 13		Dijous 16		Divendres 17. Dia de proteïna vegetal	
		Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, S, L) amb crema de llet, ceba i xampinyons		Cus cús de verdures ECO al curri (B, S, W)	
		Bunyols de bacallà (B, O, P, S, L, F, K, A, W, D) amb niu d'enciams		Cigrons ECO saltatejadets amb all i julivert	
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13		Dijous 23. Dia de proteïna vegetal		Divendres 24	
		Bròquil amb patata ECO (D)		Escudella vegetal (A, B) amb vegetals i fideus ECO	
		Estofat de llentíes ECO		Pollastre a la planxa amb enciam i olives (D)	
		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)	
Dilluns 20		Dijous 30		Divendres 1	
		Arros de tardor amb verdures ECO de temporada i bolets		Estofat de llentíes ECO	
		Fogoner al forn amb tomàquet (P)		Trita de pastanaga (O) amb niu d'enciams	
		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada	

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



Fruites de temporada: poma, pera, raïm, plàtan, figues, taronja, mandarina, kiwi, castanya



Verdures de temporada: albergínia, porro, espínacs, rave, calçot, carbassa, xampinyó, bròquil, api, col, bledes, remolatxa, pastanaga, nap, enciam, carxofa, coliflor, ceba, moniato

Allèrgens

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





NOVEMBRE AL MARESME

Projecte de Migdia Som Valors



Visitem el Maresme el mes de novembre?

El Maresme és una extensa franja litoral que es divideix entre els pobles que toquen al mar i els que estan a l'interior. És per això que els diferencien amb les terminologies "de mar" o "de munt". Vilassar, Arenys o Sant Pol en són coneguts exemples.

Al Maresme podem banyar-nos a Sant Pol de Mar, recórrer el Passeig dels Anglesos a Caldes d'Estrac, visitar el castell de Vilassar de Dalt o tastar els magnífics maduixots que s'hi cultiven! Salvador Espriu, el poeta hi va néixer i la va plasmar a les seves obres amb el nom de Sinera (Arenys a l'inrevés). Una activitat artesana que ha donat fama al Maresme és la feina de les puntes, sobretot a Arenys de Munt.

La cuina del maresme, que tastarem aquest mes, es nodreix de peix de llotges i de productes d'hort com els pèsols, la patata o les mongetes del ganxet.

La indústria textil hi va tenir un pes molt important a partir del 1839, que s'hi va instal·lar el primer motor de vapor en una fàbrica de producció de textil. En l'actualitat, però (com en la majoria de zones on hi dominava la indústria abans de la deslocalització de producció a països del sud global) el lideratge de l'economia recau en el sector serveis i el turisme. L'agricultura, molt maltractada també a casa nostra, hi sobreviu sobretot gràcies a la viticultura i la floricultura.

Mataró n'és la capital, amb prop de 129.000 habitants censats i una superfície de 22,5Kms2. És una ciutat dinàmica i moderna, que té una data ineludible fixada al calendari cada any: Les Santes, la festa Major de Mataró, que s'anomena així en honor a les patrones de la ciutat, Santa Juliana i Santa Semproniana. És una festa que conjuga la litúrgia i la innovació i que es divideix entre el Portal, la crida, la Diada i finalment l'epileg.

Us animeu a preparar aquest mes de novembre una festa major al centre?

L'EVOLUCIÓ DE LA INDÚSTRIA TEXTIL

Tenir esperit crític a l'hora de vestir te un gran impacte en la vida de les persones i el planeta

No és cap novetat que en la majoria d'etiquetes que pengen de la roba que vestim a diari hi surt el nom d'algun país del sud global darrera del "Made in". Aquesta lògica, que com tantes altres ja hem incorporat dins la quotidianitat del primer món, té una sèrie d'implicacions que no només afecten persones que malviuen en països llunyans, sinó que ha fet desaparèixer pràcticament una indústria que era puntera a casa nostra, especialment al maresme: la indústria textil.

Quins són els criteris que utilitzem a l'hora de comprar roba? N'acostumen a ser tres: la publicitat (marca) el disseny i el preu. I aquest consum poc conscient té, com molts altres espais del nostre dia a dia, conseqüències ocultes que no patim en primera persona, o almenys no de manera immediata. És el que en diem externalitats diferides en el temps. I en l'espai geogràfic. En parlem?

ENTRE L'ANY 2000 I EL 2014 LA PRODUCCIÓ DE ROBA S'HA DOBLAT. COMPREM UN 60% MÉS DE ROBA, QUE UTILITZEM DURANT LA MEITAT DEL TEMPS QUE SOLIA TENIR DE VIDA ÚTIL.



LES SANTES SÓN UNA FESTA TRADICIONAL MOLT ARRELADA A CASA NOSTRA. RECORDEU QUE ES DIVIDEIX ENTRE EL PORTAL, LA CRIDA, LA DIADA I L'EPÍLEG. POT SER MOLT DIVERTIT RECREAR-LA AQUEST MES DE NOVEMBRE A L'ESPAI DE MIGDIA DELS CENTRES DE VALORS. SOM-HI!