





<p><b>Dilluns 4</b></p> <p>Crema de pastanaga <b>ECO</b> (D)</p> <p>Cassoleta d'arròs amb rap (P, M, C)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimarts 5</b></p> <p>Macarrons <b>ECO</b> amb tomàquet i olives (B, D)</p> <p>Lluç al forn amb ceba (P) amb enciam i olives (D)</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>	<p><b>Dimecres 6</b></p> <p>Trinxat de bròquil i patata <b>ECO</b> (D)</p> <p><b>Pollastre de pagès</b> amb salsa de formatge (L, O)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dijous 7</b></p> <p>Llenties <b>ECO</b> estofades amb sofregit de verdures <b>ECO</b></p> <p>Truita francesa (O) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Divendres 8. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Cuscús de verdures (B, S, W) amb vegetals <b>ECO</b> de temporada</p> <p>Estofat de mongetes blanques <b>ECO</b></p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>
<p><b>Dilluns 11</b></p> <p>Sopa de pistons <b>ECO</b> (A, B) brou d'au i vegetals <b>ECO</b></p> <p>Botifarra de porc (D, S) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimarts 12</b></p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb espinacs</p> <p>Truita de patates i ceba (O) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimecres 13. Menú temàtic</b></p> <p>Arròs caldós amb vegetals de temporada</p> <p>Gallineta amb salsa de tomàquet (P) amb enciam i olives (D)</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>	<p><b>Dijous 14. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Crema de coliflor <b>ECO</b> (D)</p> <p>Estofat de llenties <b>ECO</b> amb sofregit de verdures <b>ECO</b></p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Divendres 15</b></p> <p>Patates estofades amb verdures <b>ECO</b> (D) amb sofregit de tomàquet</p> <p>Gall dindi amb salsa agredolça</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>
<p><b>Dilluns 18</b></p> <p>Sopa de pasta <b>ECO</b> (A, B) brou d'au i vegetals <b>ECO</b></p> <p><b>Mandonguilles ecològiques</b> a la jardineria</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimarts 19</b></p> <p>Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades amb verdures</p> <p>Truita de porros (O) amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimecres 20</b></p> <p>Espirals <b>integrals</b> marcianets (B, O, S, L) amb alfàbrega i formatge ratllat</p> <p><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b></p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dijous 21</b></p> <p>Crema de pèsols (D)</p> <p><b>Pollastre de pagès</b> rostit amb farigola amb niu d'enciams</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>	<p><b>Divendres 22. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofades amb sofregit de verdures <b>ECO</b></p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>
<p><b>Dilluns 25</b></p>	<p><b>Dimarts 26</b></p>	<p><b>Dimecres 27</b></p>	<p><b>Dijous 28</b></p>	<p><b>Divendres 29</b></p>

## SETMANA SANTA

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic de març viatjarem fins al...

**Baix Empordà!**

FRUITA I VERDURA	de temporada	AL·LÈRGENS
<p>poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, maduixa</p> 	<p>xirivia, rave, bledes, bròquil, porro, pèsols, espinacs, api, col, carxofa, ceba, pastanaga, enciam, espàrrec, remolatxa, coliflor, calçot, nap</p> 	<p><b>B</b> Gluten</p> <p><b>S</b> Soja</p> <p><b>D</b> Sulfit</p> <p><b>P</b> Peix</p> <p><b>K</b> Cacauet</p> <p><b>L</b> Làctics</p> <p><b>C</b> Crustaci</p> <p><b>W</b> Mostassa</p> <p><b>O</b> Ou</p> <p><b>T</b> Tramusos</p> <p><b>A</b> Api</p> <p><b>G</b> Sèsam</p> <p><b>F</b> Fruits de closca</p> <p><b>M</b> Molusc</p>

**TASTET MENSUAL**  
**Snack de cigrons cruixents**





# El mes de Març al Baix Empordà!



## TINGUEM CURA DELS OCEANS

Més del 70% de la superfície terrestre és aigua. I aquestes grans concentracions d'H<sub>2</sub>O configuren els nostres mars i oceans. Tenir-ne cura és la nostra responsabilitat, i és clau per lluitar contra el canvi climàtic i afavorir la biodiversitat.

Tal com estem veient al llarg del curs, si no reconnectem amb el nostre entorn, amb el sòl, amb les plantes, els arbres i els oceans, amb totes les espècies que els habiten... per què ens hauria de preocupar res del que hi passi? Quin és el sentit de prendre decisions conscients com volar menys, alimentar-nos de manera més sostenible, generar menys residus o cuidar la nostra empremta de carboni si no tenim clares quines són les conseqüències últimes d'aquest esforç?

Sentir-nos connectats i connectades és condició imprescindible per desenvolupar una sensibilitat per l'entorn. En aquesta tasca, la que els infants i les comunitats educatives reconnectin, és en la que estem treballant intensament aquest curs. I aquest mes de març, aprofitant que visitarem el Baix Empordà, toca visitar els oceans per entendre l'impacte que la nostra activitat té en els seus ecosistemes. Ens hi acompanyeu? 😊

SEGONS UN INFORME DE LA WWF PUBLICAT L'ANY 2020, LA POBLACIÓ DE VERTEBRATS MARINS HA DISMINUÏT DRAMÀTICAMENT UN 68% ENTRE ELS ANYS 1970 I 2016. UNA DADA IMPACTANT TENINT EN COMPTE EL BREU ESPAI TEMPORAL QUE SUPOSEN AQUESTS ANYS EN LA VIDA DE MARS I OCEANS.



## El misteri dels peixos que desapareixen 🤖

A l'escola trobarem una paret (interior o exterior) on posarem els motius pels quals els peixos i les plantes estan en perill. Hi deixarem un gran espai buit, preferiblement que recordi al fons marí, on farem la nostra feina, durant tot el mes de març, de recuperació de la fauna marina i de reposició dels ecosistemes. Segur que els infants gaudeixen del procés i aprenen a respectar el mar!

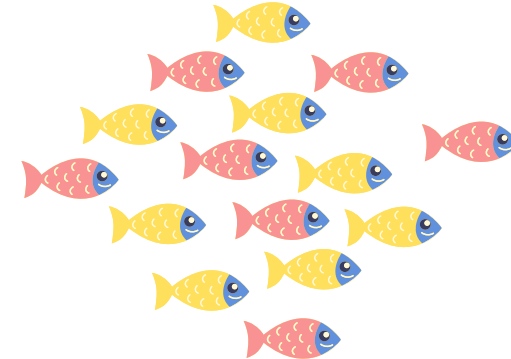
1



L'activitat humana està accelerant el canvi climàtic i aquest fa estralls en la vida marina. Plàstics, contaminació química, acústica... Els peixos estan desapareixent!!

## ➡ Repoblem?

Els peixos i les plantes marines han desaparegut... però per sort tenim als infants del centre i l'ofici de la ceràmica per tal de recuperar-los. Farem peixos i plantes marines de fang i les posarem a la paret per tal de recuperar la biodiversitat marina i salvar els oceans!!



## ↓ Una paret

Buscarem una paret que serà el nostre oceà a l'escola. A un costat, hi posarem totes les causes que estan posant en perill els ecosistemes marins. I a l'espai central, hi haurà un gran espai buit que representa el fons marí avui dia. Intuïu quina serà la nostra tasca?

