

| Dilluns 6 | Dimarts 7 | Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal | Dijous 9 | Divendres 10 |
|---|---|--|--|--|
| Lenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Trita de xampinyons (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Sopa de pasta ECO (B, A) Estofat de vedella (D) Fruita ECO de temporada | Crema de carbassó (D) Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada | Espaguetis integrals amb salsa de formatge (B, O, L, S) amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Abadejo al forn amb julivert (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada | Arròs de verdures Pollastre de pagès rostí amb patata panadera (D) logurt ECO a granel (L) |
| Dilluns 13. Menú temàtic | Dimarts 14 | Dimecres 15 | Dijous 16 | Divendres 17. Dia de proteïna vegetal |
| Crema de pèsols (D) Cassoleta d'arròs amb daus de rap (P) Fruita ECO de temporada | Cigrons ECO estofats Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada | Amanida de pasta integral (B, O, D, L, S) amb vegetals, olives i formatge Pollastre de pagès arrebossat (B, S, G, D, O) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L) | Coliflor ECO gratinada (D) amb formatge ratllat (O, L) Filet de maira fregidet (P, B, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada | Bròquil amb patata ECO (D) Pizza de verdures (B, S, L) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 20 | Dimarts 21 | Dimecres 22 | Dijous 23 | Divendres 24 |
| FESTIU | Arròs a la napolitana Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada | Estofat de lenties ECO Trita de carbassó (O) amb enciam i remolatxa logurt ECO a granel (L) | Vichyssoise ECO (D) Mandonguilles de vedella ecològiques amb sofregit de verdures Fruita ECO de temporada | Macarrons integrals marcianets (B, O, S) amb alfàbrega i formatge ratllat (O, L) Pollastre de pagès a l'allet amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 27 | Dimarts 28 | Dimecres 29 | Dijous 30. Dia de proteïna vegetal | Divendres 31 |
| Tricolor de verdura (D) pèsols, pastanaga i patata Llibrets de llom amb formatge (B, O, S, F, K, L) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada | Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada Fogoner amb tomàquet (P) Fruita ECO de temporada | Llacets amb sofregit de tomàquet (B, O) Pollastre de pagès amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada | Crema de verdures ECO de temporada (D) Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada | Amanida d'arròs (O, L, D) amb vegetals, olives i formatge Peix fresc segons mercat (P, M, C) logurt ECO a granel (L) |

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Amb el menú temàtic del mes de maig viatjarem fins al...
Baix Ebre!



| FRUITA I VERDURA de temporada | AL·LÈRGENS | TASTET MENSUAL! |
|--|---|---------------------------------|
| <p>Poma, pera, plàtan, taronja, kiwi, pruna, albercoc, nespra, cirera, maduixa</p> <p>Xirivia, raves, bledes, pèsols, espinacs, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, mongeta tendra, enciam, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet</p> | <p>B Gluten S Soja D Sulfit P Peix K Cacauet 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>Paté de pebrot escalivat</p> |

LA DIETA MEDITERRÀNIA COM A PARADIGMA

El Segrià és terra de fruita i Catalunya és país mediterrani. D'aquí que la nostra dieta, històricament lligada al territori i a la temporada pugui ser el punt de partida per un canvi d'hàbits global que no només ens millori la salut sinó que a més, salvi el Planeta.

Poques vegades allò que és bo per la salut, pel territori i pel planeta s'alineja en perfecta sincronia. Aquesta fórmula màgica, no és altra que la nostra dieta milenària, la dieta mediterrània.

I què té d'especial aquesta dieta? Doncs d'entrada, res. És una dieta rica en llegum (ens aporta proteïna amb molt poc impacte ambiental), en fruita i verdura (base de qualsevol dieta saludable que es preocupi per la longevitat), conté una mica de peix, principalment blau (típic de les nostres costes) i molt poca carn.

De fruita i verdura, aquella que està adaptada per créixer en el nostre entorn. Fugint de modes importades que no aporten res a la nostra nutrició i que tenen un impacte ambiental, social i econòmic astronòmic. Cereals i gra integral (perquè la fibra és bona pel cos!)

Oli d'oliva verge extra (malgrat el preu), fruits secs i alguns làctics. Fugir dels ultraprocessats, dels sucres afegits i de res que les nostres besàvies no reconeixien com aliment. Potser no som els reis de tik-tok amb un plat de llegum, però tindrem impacte real! Us uniu al moviment?



LA DIETA MEDITERRÀNIA ÉS, AMB DIFERÈNCIA, LA MILLOR EN TERMES DE LONGEVITAT I DE PREVENCIÓ DE MALALTIES CARDIOVASCULARS. MOLT LLEGUM I VERDURA, ALGO DE FRUITA, OLII D'OLIVA, FRUITS SECS I TOT EL MENYS PREPARAT, EMPAQUETAT I CONSERVAT POSSIBLE; EN DEFINITIVA, MINIMALISME ALIMENTARI



AQUEST MES, DESPRÉS DE TREBALLAR ELS DOS CONCEPTES PRINCIPALS (DIETA MEDITERRÀNIA I TRANSPORT) I DE VISITAR LES DUES COMARQUES QUE US PROPOSEM, ESCOLLIREM LA TEMÀTICA DEL PROJECTE DE FINAL DE CURS!







DEIXEU VOLAR LA IMAGINACIÓ, DEMANEU-NOS MATERIALS PERÒ TENINT EN COMPTE QUE RECICLAR TAMBÉ PUNTEJA! COM MÉS SENTIT GLOBAL TINGUI EL PROJECTE MÉS OPCIONS TINDREU D'OPTAR AL PREMI!



El projecte final de curs: salvem el



El que us proposem aquests dos mesos que queden per acabar el curs és que recollim tot allò que els infants han anat interioritzant i ho potenciem. Volem que escolliu un dels temes que hem anat tocant i que treballem en un projecte final que prendrà la forma que vosaltres vulgueu i que te com a objectiu principal **impactar a la comunitat educativa -famílies i equip docent-** sobre la seriositat del canvi climàtic i sobre el rol conscient que els infants volen tenir en el canvi (després de treballar-hi durant tot el curs)

| Consumption category | Consumption interventions | Emission reductions per consumption category between 2017 and 2030 | Emission reductions per consumption category between 2017 and 2050 |
|---|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> Reduce the number of new clothing items bought every year Reduce supply chain waste | 39% (Reducing the number of new clothing items alone accounts for 37%) | 66% (Reducing the number of new clothing items alone accounts for 64%) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Dietary change: eat in line with health recommendations and lower meat and dairy consumption Reduce household waste Reduce supply chain waste | 36% (Dietary change alone accounts for 27%) | 60% (Dietary change alone accounts for 45%) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Reduce number of flights Increase adoption of sustainable aviation fuel | 26% (Reducing number of flights alone accounts for 18%) | 55% (Reducing number of flights alone accounts for 31%) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Improve materials efficiency Enhance building utilisation Switch to lower carbon materials Adopt low-carbon cement Reuse building components | 26% (Improving materials efficiency and enhance building utilisation together account for 18%) | 44% (Improving materials efficiency and enhance building utilisation together account for 29%) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Reduce car ownership Increase car lifespans Increase material efficiency | 28% (Reducing car ownership alone accounts for 24%) | 39% (Reducing car ownership alone accounts for 31%) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> Optimise lifetimes of IT equipment | 18% | 33% |