

<p><b>Dilluns 7</b></p> <p>Arròs a la cassola</p> <p>Croquetes de bacallà (B, C, O, P, S, L, A, W, M) amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>	<p><b>Dimarts 8</b></p> <p>Estofat de cigrons <b>ECO</b> amb verdures <b>ECO</b> de temporada</p> <p>Trita d'espinacs (O) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimecres 9</b></p> <p>Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (B, O, S, W)</p> <p>Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dijous 10. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades amb verdures</p> <p>Pizza vegetal (B, L, S, W, O)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Divendres 11</b></p> <p>Grafinat de coliflor i patata <b>ECO</b> (D) amb formatge ratllat (O, L)</p> <p>Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives (D)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>
<p><b>Dilluns 14</b></p> <p>Llenties <b>ECO</b> amb pastanaga (B)</p> <p>Trita paisana (O) amb enciam i olives (D)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimarts 15</b></p> <p>Cassoleta de patates <b>ECO</b> (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada</p> <p><b>Hamburguesa de vedella ecològica</b> amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>	<p><b>Dimecres 16</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dijous 17</b></p> <p>Espirals <b>ECO</b> amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)</p> <p>Fogoner amb samfaina (P)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Divendres 18. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Crema de carbassa <b>ECO</b> (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures de temporada</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>
<p><b>Dilluns 21</b></p> <p>Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata</p> <p>Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L) amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Arròs al curri amb verdures <b>ECO</b> de temporada</p> <p>Llenties <b>ECO</b> amb moniato (B)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimecres 23</b></p> <p>Sopa d'au (B, W, S, O, A)</p> <p>Pollastre estofat amb patata (D)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dijous 24</b></p> <p>Mongetes seques <b>ECO</b> saltades amb all i julivert</p> <p>Ous durs amb tomàquet (O) amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Divendres 25</b></p> <p>Espaguetis <b>integrals</b> saltejats amb verdures (B, O, W, S) amb col, pastanaga i ceba</p> <p><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b> amb niu d'enciams</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel (L)</p>
<p><b>Dilluns 28. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Arròs de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i olives (D)</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimarts 29</b></p> <p>Espirals <b>ECO</b> gratinats (B, W, S, O, L) amb sofregit de verdures <b>ECO</b> i formatge ratllat</p> <p>Abadejo amb salsa verda (P) amb niu d'enciams</p> <p>Fruita <b>ECO</b> de temporada</p>	<p><b>Dimecres 30. La Castanyada!</b></p> <p>Crema de moniato <b>ECO</b> (D)</p> <p>Pollastre rostí a la catalana amb prunes i orellanes (F, K)</p> <p>Postre especial</p>	<p><b>Dijous 31</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Divendres 1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

<p><b>FRUITA I VERDURA</b></p> <p><i>de temporada</i></p>	<p><b>AL·LÈRGENS</b></p>	<p><b>TASTET MENSUAL</b></p> <p>Xips de moniato</p>
<p>poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm</p>	<p>porro, tomàquet, espinacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre</p>	



# OCTUBRE: SOM EL QUE MENGEM

Projecte de Migdia Som Valors

Reconnectar amb les persones que produeixen allò que mengem implica crear-hi, en certa manera, un vincle emocional. I per fer-ho és imprescindible entendre com “allò que mengem és clau per la nostra salut, però la manera en que es produeix ho és per al futur del nostre planeta”.



*Els amants dels cargols i de la tradició que els envolta, tenen una cita ineludible cada tercer cap de setmana del mes de maig a la ciutat de Lleida.*

## Marc pedagògic

Doncs sí, a casa nostra, que històricament ha estat terra de pagesos, de ramaders i pastors hi tenim moltes festes tradicionals que tenen la finalitat de celebrar i de connectar. Aquestes festes s'organitzen cada any a pobles d'arreu del territori i van des de les festes de la collita fins jornades per posar en valor les tradicions gastronòmiques local. Als infants els explicarem algunes de les festes que trobareu més avall, però no seria magnífic que identifiquéssim aquell producte, aquell plat que és típic de la nostra escola i que organitzéssim una festa de tota la comunitat (educadores, equips de cuina, famílies) al seu voltant? 🐼

## Les festes tradicionals i l'aliment

En aquest context queda clar que l'objectiu del mes d'octubre durant el temps de migdia no serà altre que contribuir amb el nostre granet de sorra perquè es produeixi aquesta reconexió entre els infants (futurs consumidors) i el món rural.

Recordeu tots i totes les imatges tan potents dels tractors de la [Revolta Pagesa](#) entrant per la Diagonal el mes de febrer, amb la ciutat aplaudint? Doncs a un altre nivell les festes de la terra, que cada any es celebren arreu del territori, tenen una funció similar. Hem d'entendre que un canvi de model forçosament passa per aprofundir en aquest sentiment de reconexió. Que aquest vincle sobrevisqui l'endemà quan anem a comprar la fruita, la verdura, la carn o el llegum. Perquè com ja hem treballat, consumir és un acte polític i a través d'aquestes accions quotidianes definim el futur.

### Algunes festes tradicionals:

- [Les fires i festes de la cirera](#) 🍒
- [Festa del xató: Vilafranca del Penedès](#) 🥘
- [L'aplec del Caragol de Lleida](#) 🐌
- [La festa de l'arròs de Bagà](#) 🍚

