

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7. Dia de proteïna vegetal
Bròquil amb patata ECO (D) Salsitxes amb salsa de tomàquet (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Macarrons integral a la napolitana (B, O, S, W) Lluç a la llimona (P) amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs amb verdures ECO de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Crema de verdures ECO (D) Saltejat de cigrons ECO amb verdures i cuscús (B, S, W) Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Crema de carbassó (D) Truita d'espínacs (O) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pernillets al forn amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Filet de maira fregidet (P, B, S) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Sopa minestrone (A, B, O, S, W) brou de verdures i fideus ECO Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs de verdures Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21. Menú temàtic
Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO (D) Mandonguilles de vedella estofades (D, S) logurt ECO a granel (L)	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B) amb crema de llet i formatge ratllat (O, L) Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs (A) Abadejo al forn amb julivert (P) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) Coca enramada del Penedès (B, S, L, W, O) amb verdures i formatge ratllat Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26. Dia de proteïna vegetal	Dijous 27. Dijous gras	Divendres 28. Carnestoltes!
Sopa meravellosa ECO (B, O, S, W, A) amb brou d'au Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Fogoner al forn amb tomàquet (P) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pasta amb bolonyesa vegetal ECO (B, O, S, W) Fruita ECO de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou (O, L, S) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Mongeta verda amb patata (D) Bunyols de bacallà (B, O, P, S, L, F, A, W, D, K) amb patates xips Fruita ECO de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

FRUITA I VERDURA de temporada		AL·LÈRGENS						
<p>Poma, mandarina, pera, plàtan, taronja, kiwi</p>	<p>Xirivia, raves, bledes, bròquil, porro, pèsols, espínacs, api, col, carxofa, ceba, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, coliflor, calçot, enciam, nap</p>	B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet	L Làctics	C Crustaci
		W Mostassa	O Ou	T Tramusos	A Api	G Sèsam	F Fruits de closca	M Mol·lusc



PER UN MÓN MÉS COOPERATIU

La cooperació és l'acció de treballar conjuntament amb altres persones, entitats o grups per aconseguir un objectiu comú. Contraposat a la visió individualista de la societat actual, en tenim una d'alternativa que creu en cooperar fomentant valors com la confiança, la solidaritat i el respecte.

Si més entitats i institucions basen el seu funcionament en els principis de cooperació, és més probable que estem en vies d'esdevenir una societat més cooperant.

La cooperació es dona arreu: a l'agricultura, amb els insectes pol·linitzadors, al sud global, amb les ONG's que hi treballen, en entitats de barri, casals, cooperatives de consum o associacions de famílies a les escoles on treballem. Fins i tot en els grups de lectura que els infants impulsen on els alumnes més grans apadrinen els més petits.

Cooperant aspirem a la màxima democràtica, solidària i fraternal. I posem en pràctica allò que el resultat final és superior a la suma de les parts.



Una tradició molt nostra, com són els castells, materialitza l'essència de la cooperació entre persones: cada element individual del castell treballa pel col·lectiu i la imatge del tot està per sobre de la de les parts. És, a més, un moviment que teixeix vincles dins de barris, pobles i ciutats.



Metges Sense Fronteres és una de les Organitzacions no governamentals que treballa a països del sud global dins l'àmbit de la cooperació pel desenvolupament.

FEBRER: LA COOPERACIÓ I ELS CASTELLERS

Projecte de Migdia Som Valors

Què volem construir? La idea d'equip. Que els infants entenguin què vol dir treballar en equip i formar part d'una comunitat. Hem de transmetre que la suma de les parts, tal com hem comentat, és inferior al tot (quan cooperem).

Com ho volem construir? A través de la mateixa cooperació. Sabem que és una habilitat comunicativa i relacional, per tant, té les característiques de ser contextual, de procés, dinàmica, madurativa i complexa. La cooperació es construeix a través de la comunicació entre els membres per assolir punts d'acord.



HEM APRÈS A VOLAR COM ELS OCELLS, A NEDAR COM ELS PEIXOS, PERÒ NO HEM APRÈS L'ART DE VIURE JUNTS, COM GERMANS.

Martin Luther King



Fomentar
ALIANCES

OSP NÚMERO 7



Treballar
PER UN MON JUST

OSP NÚMERO 1