



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
<b>FESTIU</b>	Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana (B, S, W, O) Lentíes <b>ECO</b> estofades <b>ECO</b> (B) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Arròs amb verdures de temporada <b>ECO</b> Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita <b>ECO</b> de temporada	Bròquil <b>ECO</b> amb patata (D) Moqueca de <b>peix fresc segons mercat</b> (P, M, C) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> estofades amb verdures <b>ECO</b> Truita de patata i pastanaga <b>ECO</b> (O) amb enciam i olives Iogurt <b>ECO</b> a granel (L)
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro <b>ECO</b> Fajites de verdures amb hummus <b>ECO</b> (B, S, W, G) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures Gallineta amb salsa de tomàquet (P, M, C) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Paella <b>ECO</b> de verdures <b>ECO</b> Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga Fruita <b>ECO</b> de temporada	Espirals <b>ECO</b> al pesto d'espínacs <b>ECO</b> (B, S, W, O, L) Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro Iogurt <b>ECO</b> a granel (L)	Coliflor <b>ECO</b> amb patata gratinada (L) Mandonguilles <b>ECO</b> de Can Mabres a la jardineria (D) amb enciam i olives Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de llegum i verdures <b>ECO</b> (B) Macarrons <b>ECO</b> amb bolonyesa d'au (B, S, W, O) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Risotto <b>ECO</b> de bolets <b>ECO</b> (L) Truita de porro <b>ECO</b> (O) amb enciam i blat de moro Fruita <b>ECO</b> de temporada	Mongeta verda saltejada amb pastanaga <b>ECO</b> Lentíes estofades amb verdures i arròs <b>ECO</b> (B) Fruita <b>ECO</b> de temporada	Sopa de <b>LLETRES</b> (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi Iogurt <b>ECO</b> a granel (L)	Bledes <b>ECO</b> amb patata saltejada amb all i pebre vermell <b>Peix fresc segons mercat</b> (P, M, C) amb enciam i olives Fruita <b>ECO</b> de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 01
<b>FESTIU</b>	Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Truita de xampinyons <b>ECO</b> (O) amb enciam i remolatxa Fruita <b>ECO</b> de temporada	Hummus de cigrons <b>ECO</b> amb llesques de pa (G, B, S, W, L) Pollastre amb salsa de soja (B, S) amb arròs blanc <b>ECO</b> Fruita <b>ECO</b> de temporada	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>

### FRUITES DE TEMPORADA

Maduixa  
Nespra  
Poma  
Plàtan



### VERDURES DE TEMPORADA

Bledes, bròcoli, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, espínacs, fonoll, nap, pastanaga, pèsol, porro, raves, remolatxa



### TASTET MENSUAL

Bunyols de pastanaga



# Març i abril: Brasil i Equador

Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: **La selva amazònica**. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la **globalització** i l'**extractivisme** i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“L'educació no canvia el món, canvia a les persones que canviaran el món.”

PAULO FREIRE



Al temps de migdia entenem l'alimentació com **una oportunitat educativa per formar infants conscients, crítics i responsables**. Acompanyem els infants perquè entenguin d'on ve el que mengen i qui ho fa possible, posant en valor la feina de les persones que produeixen els aliments. Treballem la importància de **cuidar els recursos i reduir el malbaratament**, així com la convivència, el respecte i la cooperació dins del grup. A través d'aquestes experiències, aproparem als infants **altres maneres de viure i de relacionar-se amb la natura**, especialment les dels pobles indígenes, reforçant el **respecte** pels seus drets, cultures i sabers. L'objectiu és que els infants deixin de ser consumidors passius i esdevinguin **habitants actius i compromesos** amb la cura de la Terra i les persones.



## Entendre el món que habitem

Vivim en un sistema globalitzat on sovint l'alimentació es tracta com una mercaderia i no com un dret. Davant d'aquest model, moviments com **La Vía Campesina** proposen una alternativa basada en la **sobirania alimentària**, que defensa el dret dels pobles a decidir què mengen i com es produeixen els aliments. Aquesta mirada posa al centre l'agroecologia, una manera de produir **respectuosa amb els cicles de la terra i la biodiversitat**, i recupera una relació amb la natura entesa com un organisme viu i no com un recurs a explotar. En aquest sentit, els coneixements dels pobles indígenes aporten una visió clau a través de conceptes com la Pachamama o el Buen Vivir, que ens recorden que **viure millor no és tenir més, sinó viure en equilibri amb la comunitat i l'entorn**.