JOSÉ ECHEGARAY

NOVEMBRE 2026

valors

Revisat per Paula Bach Solis - CAT002124

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de porro (ECO) Truita de patata i ceba (ECO) (O) Enciam i poma verda (ECO) **Iogurt ECO a granel (L)**	**3** Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat (ECO) (integral) (B, O, S, W, L) Abadejo enfarinat (ECO) (P, B, S, W) Enciam i olives (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**4** Llenties estofades amb arròs (ECO) (B) Pernilets de pollastre al forn Amanida d'espinacs i poma (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**5** Verdura de temporada amb patata (ECO) Hamburguesa casolana de cigrons (ECO) (B, G, W, S) Enciam i pastanaga (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**6** Sopa d'arròs amb caldo de peix (ECO) (P, M, C) Gallineta a la llimona (P) Enciam i remolatxa (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**
9 Arròs de tardor amb verdures i bolets (ECO) Llenties estofades amb verdures (ECO) (B) **Fruita de temporada (ECO)**	**10** Verdura de temporada amb patata (ECO) Pollastre al romaní Enciam i remolatxa (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**11** Patates amb beixamel (ECO) (L, B, S, W) Truita d'espinacs i ceba caramel·litzada (ECO) (O) Enciam i pastanaga (ECO) **Iogurt ECO a granel (L)**	**12** Macarrons amb bolonyesa de llenties (ECO) (integral) (B, O, S, W) Peix fresc segons mercat (C, M, P) Enciam i olives (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**13** Crema de pastanaga amb crostonets de pa (ECO) (B, F, L, S, G) Mandonguilles a la jardinera (ECO) (D, S) **Fruita de temporada (ECO)**
16 Arròs a la napolitana (ECO) (integral) Truita francesa (O) Enciam i blat de moro (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**17** Crema de mongeta blanca i carbassa (ECO) Pizza de formatge i gall d'indi (B, L, S, W) Niu d'enciams (ECO) **Iogurt ECO a granel (L)**	**18** Espaguetis amb salsa de verdures (ECO) (B, S, W, O, L) Gallineta a la donostiarra (ECO) (P) Enciam i pastanaga (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**19** Crema de verdures (ECO) Pastís de carn d'au (ECO) (L) **Fruita de temporada (ECO)**	**20** Cassoleta de cigrons (ECO) Lluç al forn amb all i julivert (ECO) (P, M, C) Enciam i remolatxa (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**
23 Sopa de pasta amb brou d'au (ECO) (B, S, W, O) Ous durs amb sofregit de tomàquet (ECO) (O) Enciam i pastanaga (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**24** Crema de llegum i verdura de temporada (ECO) (B) Pollastre amb salsa de soja i mel (B, S) Enciam i nap ratllat (ECO) **Fruita de temporada (ECO)**	**25** Verdura de temporada amb patata (ECO) Llenties estofades amb verdures (ECO) (B) **Fruita de temporada (ECO)**	**26** Rissotto de xampinyons (ECO) (L) Fogoner al forn amb salsa de tomàquet (P) Amanida d'espinacs i poma (ECO) **Iogurt ECO a granel (L)**	**27** **Sabors de Lleida!** Olla barrejada amb verdures, cigrons, fideus i arròs (ECO) (B, O, S, W) Llom rostit amb taronja i ametlles (ECO) (F) **Fruita de temporada (ECO)**

AL·LÈRGENS

- B Gluten
- L Làctics
- O Ou
- S Soja
- D Sulfits
- A Api
- G Sèsam
- T Tramussos
- W Mostassa
- P Peix
- M Mol·lusc
- C Crustaci
- F Fruits de closca
- K Cacauet

QUÈ TROBEM AL MERCAT QUE SIGUI DE TEMPORADA?

FRUITA



VERDURA



TASTET DEL MES

PATÉ DE BOLETS

Ametllers i camps de secà a la Plana de Lleida

Montseny · Plana de Lleida · Aigüestortes i Sant Maurici · Delta de l'Ebre · Cap de Creus



TERRITORI

La boira que desapareix

Boira i camps de secà, símptomes d'un clima que canvia, on ametllers i cereals autòctons es cultiven sense malbaratar recursos.

COM HO ATERREM

Viatge simbòlic

Fotografies, mapes, contes, cereals, espigues...

Lleure i menjador

Joc dinamitzat, lliure circulació i provocacions, zero malbaratament, optimitzar recursos...

Adaptació real

A cada edat, espai, calendari i recursos del centre.

Fem visible el procés

Documentem per compartir-ho amb les famílies al butlletí bimensual.

valors

VALORS

Solidaritat i confiança

Com els antics regants que es repartien l'aigua, ens guiem i ens ajudem entre tots i totes: jocs a cegues i confiança.

ACTIVITATS

DESCOBRIR

Provocacions sensorials i joc simbòlic «al camp de l'avi».

MOURE'NS

Jocs a cegues, de guiatge i de confiança pel pati.

COOPERAR

Reptes i jocs de repartir l'aigua i els recursos entre tots.

PENSAR I CREAR

Tints naturals, postals nadalenques, investigacions i debats.



«Menjar és un acte agrari.»

Wendell Berry

COMPROMÍS AMB EL PLANETA

Equitat climàtica

Qui pateix més la sequera sol ser qui menys hi ha contribuït. Comencem a pensar-ho des del nostre propi territori.

LA PÍNDOLA D'INICI DE CURS

PRÀCTIQUES RESTAURATIVES

No busquem qui té raó: busquem què ha passat, a qui ha afectat i com ho podem reparar.

PAUSA

Aturem la situació amb calma.

ESCOLTA

Cada infant explica què ha passat i com s'ha sentit.

RESPONSABILITAT

A qui ha afectat? Què necessitava cadascú?

REPARACIÓ I RETORN AL GRUP

Busquem com reparar i tornem a relacionar-nos.