

Gener ESCOLA JAUME I



valors

Fruites de temporada: mandarina, taronja, poma, pera conference, clementina

Verdura de temporada: porro, pèsols, espinacs, bledes, enciam, pastanaga, api, col, bròquil.

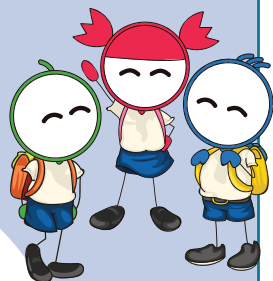
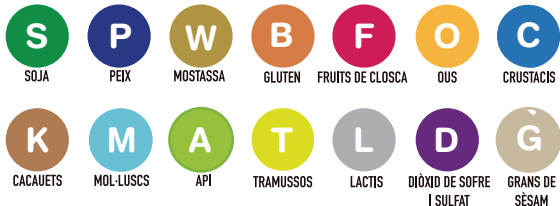


EL NOSTRE COMPROMÍS

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complets sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense preocupats ni productes industrials.

Tastet mensual!
Hummus de remolatxa amb bastonets integrals

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Macarrons eco a la napolitana (B) amb sofregit de tomàquet casolà i orenga Croquetes de bacallà (B, C, P, L, O, S, A) amb patates xips Fruita de temporada eco	Cigrons eco marcianets tomàquet, espinacs i ceba Trita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada eco	Guisat d'hivern de patates (D) amb vegetals de temporada seleccionats per l'Àlex Taqquets de gall dindi amb salseta de verdures Fruita de temporada eco	Arròs eco a amb sofregit casolà tomàquet, pastanaga i ceba Tires de pollastre amb orenga amb niu d'enciams logurt ecològic (L)	Verdura de temporada amb patates (D) amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp Peix fresc segons llotja (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada eco
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic!	Dijous 20	Divendres 21
Espaguetis eco carbonara (B, O, L, S) crema de llet, bacó, ceba i formatge ratllat Trita de patata i ceba (O) amb enciam i olives Fruita de temporada eco	Estofat de llenties eco a l'estil de l'Àlex amb vegetals de temporada Pit de pollastre al forn amb formatge ratllat (O, L) amb enciam i kikos (F, K) Fruita de temporada eco	Sopa de peix amb arròs ecològic (P, M, C) Fregidets de lluç (P, B) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada eco	Crema de porros amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Gall dindi al forn amb patates dau Fruita de temporada eco	Salvat de verdura de temporada i patata (D) Llom a l'allet amb niu d'enciams logurt ecològic (L)
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27. Dia de proteïna vegetal!	Divendres 28
Arròs eco de l'hort amb vegetals de temporada Trita de formatge (O, L) amb enciam i pipes (F, K) Fruita de temporada eco	Mongetes seques eco guisades amb tomàquet i ceba Pollastre rostíit amb enciam i pastanaga logurt ecològic (L)	Trinxat de la Cerdanya (D) col, patata i panxeta Mandonguilles de vedella (D, S) amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada eco	Crema de cigrons amb verdures (D) amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Pizza margarita (B, S, L, O) amb sofregit de tomàquet i formatge Fruita de temporada eco	Sopa d'au amb fideus eco (B, A) brou d'au i fideus Peix fresc segons llotja (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada eco
Dilluns 31				
Arròs eco amb sofregit de l'àvia sofregit de tomàquet i orenga Llom amb salsa de taronja amb enciam i pipes (F, K) Fruita de temporada eco				



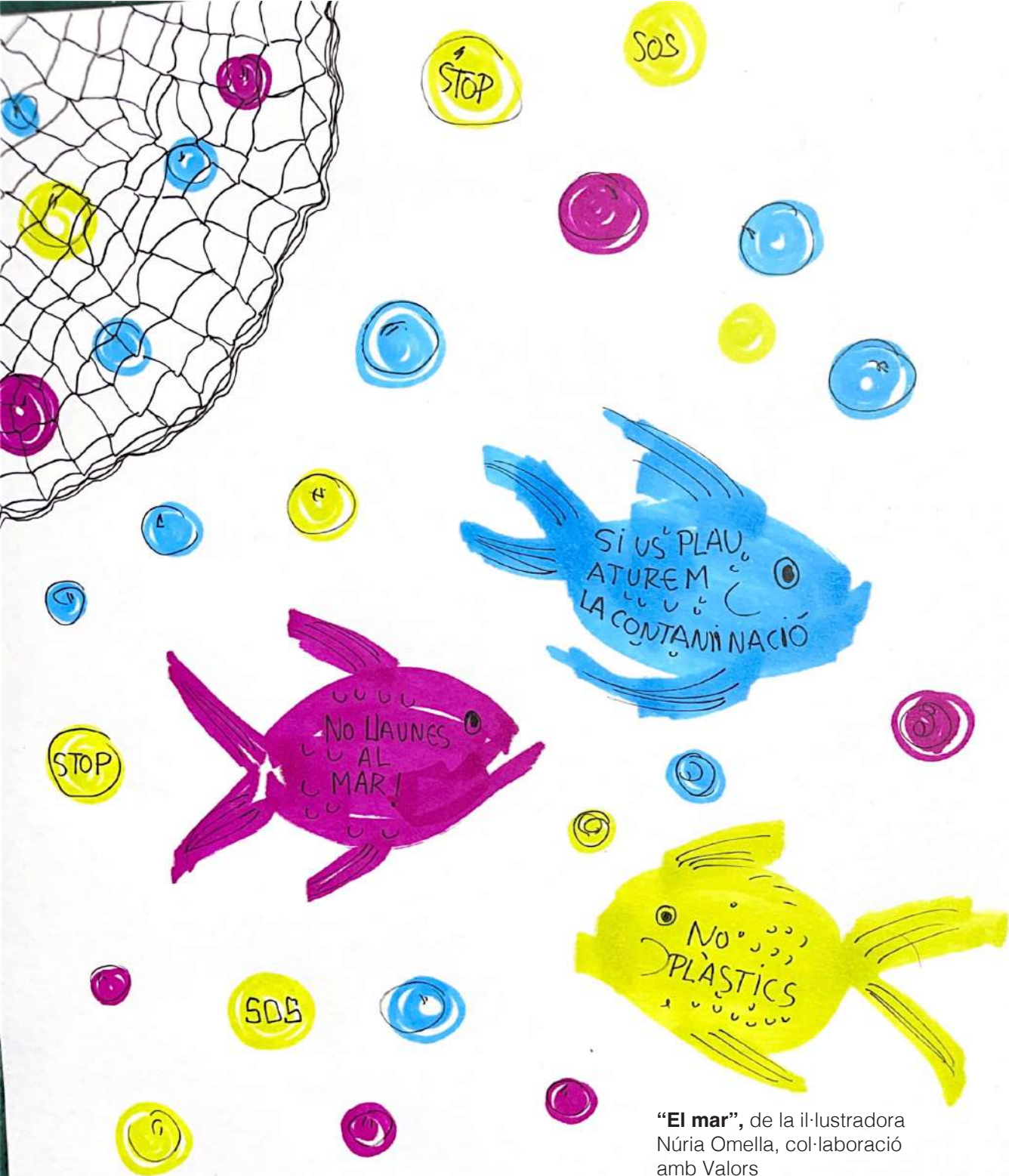
Nou any, (més) bons propòsits

El nou any acostuma a ser un moment de reflexió i bons propòsits i des de Valors en volem introduir de nous, però mantenint els antics. És per això que aquest segon trimestre seguirem amb els nostres dinars temàtics: unes jornades amb contingut nutricional, ecològic i educatiu.

Continuarem, tot i la incertesa dels temps, intentant millorar dia a dia el producte que portem a taula, descobrint nous plats, proveïdors, tallers i activitats al temps de migdia i sobretot farem un esforç per comunicar-ho més i millor.

L'equip de Valors us desitja un magnífic 2022! #somvalors





“El mar”, de la il·lustradora Núria Omella, col·laboració amb Valors

La protecció dels nostres mars i oceans

Aquest mes volem treballar i visualitzar dues realitats que conviuen com riscos latents pel planeta: la contaminació dels mars i la reducció de la biodiversitat marina.

Per tal de contribuir-hi amb el nostre granet de sorra, Valors només servirà durant tot el 2022 peix amb certificat MSC. Això què implica? Que ens sumarem a un moviment per la continuïtat de totes les espècies, per restringir-ne la pesca de manera selectiva, limitar l'impacte ambiental d'aquesta activitat i fomentar-ne l'eficàcia. En definitiva, que una pesca i un consum responsables puguin conviure amb un ecosistema sa i divers.

Però a més volem conscienciar també sobre una altra realitat contra la que hem de lluitar, la contaminació marina. Els plàstics s'han apropiat dels racons més impensables del planeta i afecten especialment a la vida als nostres oceans. Tot el que llencem al mar, és ingerit pels éssers vius que hi habiten i per tant entren directa o indirectament a la cadena alimentària global.

És un problema gran, però solucionable! Poc a poc som conscients com a societat de la necessitat d'eliminar el plàstic, de ser respectuosos amb els ecosistemes i de la importància de cuidar els mars, un dels dos pulmons de la terra (produeix el 50% de l'oxigen que respirem).

Els oceans són una font d'oxigen però a més regulen el clima, alimenten a milions de persones i d'ells en surt la matèria primera de moltes de les medicines que prenem.

Iniciem junts un moviment de conscienciació? :)

#somvalors