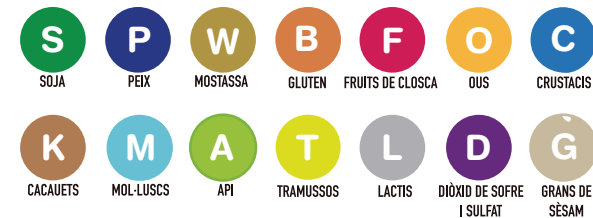


Març

JAUME I



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

	Dimarts 1	Dimecres 2. Menú temàtic	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs ECO amb verdures amb vegetals de temporada ECO Truita de verdures ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Mongetes seques ECO saltades amb bledes, ceba i porro Trinxat de col i patata ECO (D) del Parc Agrari amanit amb oli d'oliva Fruita de temporada ECO	Espirals ECO amb tomàquet i olives (B) sofregit de tomàquet, ceba, olives i orenga Lluç al forn amb oli i julivert (P) amb enciam i olives Fruita de temporada ECO	Crema de llenties ECO i verdures (D) amb vegetals de temporada Pollastre de pagès al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Verdura de temporada ECO amb patates (D) Fricandó de vedella (D, S) amb enciam i olives Fruita de temporada ECO	Sopa d'arròs ECO (A) amb brou vegetal i verdures ECO seleccionades Pit de pollastre de pagès arrebossat casolà (B, O, S, G, D) amb patates dau (D) Fruita de temporada ECO	Estofat de cigrons amb espinacs ECO amb tomàquet, ceba i espinacs Truita francesa (O) amb enciam i pipes (F, K) Fruita de temporada ECO	Espaguetis ECO a la napolitana (B) amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Peix fresc segons mercat (P, C, M) amb enciam i pastanaga logurt ecològic a granel (L)	Cuscús al curri (B) amb vegetals de temporada ECO Pit de gall dindi al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Escudella de pistons ECO (B, A) brou d'au, vegetals i pistons Estofat de pollastre de pagès amb verdures del Parc Agrari Fruita de temporada ECO	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de verdures de temporada (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ECO	Arròs ECO amb sofregit de l'Àvia amb tomàquet i orenga Filet de lluç a la llimona (P) amb enciam i olives logurt ecològic a granel (L)	Espirals saltats amb verdures ECO (B) amb vegetals de temporada ECO Taquets de gall dindi estofats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Patates guisades amb verdures ECO (D) porros, tomàquet, ceba i pastanaga Hamburguesa de vedella al forn amb ceba caramel·litzada (S, D) amb niu d'enciams Fruita de temporada ECO
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23. Dia de proteïna vegetal	Dijous 24	Divendres 25
Paella vegetal ECO mongeta verda, pastanaga, ceba i tomàquet Gall dindi a la taronja amb enciam i pipes (F, K) Fruita de temporada ECO	Crema de carbassa (D) amb crostonets de pa (B, F, L, S, G) Truita de patates i ceba (O) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Llenties ECO amb verdures amb vegetals de temporada ECO Fajites a l'estil mexicà amb Tires d'Heura (B, S) amb vegetals de temporada ECO Fruita de temporada ECO	Macarrons ECO capresse (B, O, L) amb tomàquet, mozzarella i orenga Peix fresc segons mercat (P, C, M) amb enciam i blat de moro logurt ecològic a granel (L)	Brou amb fideus i llegum ECO (B) amb vegetals de temporada ECO Pernillets de pollastre de pagès rosit amb romaní, farigola i patates dau (D) Fruita de temporada ECO
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres 1
Coliflor amb patata ECO (D) amanit amb oli d'oliva Truita d'espinacs (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada ECO	Arròs integral a les fines herbes saltat amb oli, herbes provençals i panses (F, K) Pit de pollastre de pagès al forn amb enciam i blat de moro logurt ecològic a granel (L)	Espaguetis ECO amb salsa de porros (B, L) amb crema de llet, ceba i porros Filet de maire fregidet (P) amb un llit patata i tomàquet (D) Fruita de temporada ECO	Mongetes seques ECO estofades (D) amb vegetals de temporada ECO Pizza de verdures ECO casolana (B, S, L) amb tomàquet, formatge i vegetal seleccionats (O, L) Fruita de temporada ECO	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) amanit amb oli d'oliva Llom amb salsa de poma amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO



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 precuinats ni productes industrials.



Els brous, guisats i arrebossats són carstons.

Tastet mensual!
Snacks de cigrons cruïxents!

Les fruites de temporada poden ser: maduixes, kiwi, poma, mandarina, taronja, pinya o plàtan.

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, ceba, coliflor, espinacs, porro i pastanaga.

Eix temàtic del mes La Sostenibilitat

El canvi climàtic és un dels reptes ecològics més imminents al que ens hem d'enfrontar com a societat. Però hi ha moltes coses que podem fer des de l'àmbit individual i col·lectiu per revertir-lo. T'animes a explorar-los aquest mes de la mà de Valors?



El Mes de la Sostenibilitat


“La nostra missió és **inspirar les futures generacions per construir plegats una societat més feliç i justa, cuidant a la vegada de la nostra comunitat i del planeta**”

Seguint el que dicta la nostra missió com entitat dins l'àmbit de l'educació, a Valors hem desenvolupat una adaptació dels **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)** en un registre més proper. Amb ells, els infants de totes les franges d'edat que gaudeixen de les nostres activitats podran entendre i fer-se seus aquests reptes.

Les mètriques que utilitzarem són els **OSP (Objectius per Salvar el Planeta)** i ens ajudaran a implementar i mesurar tota la tasca que fem en molts àmbits dins l'educació no lectiva: espai de migdia, extraescolars i casals d'estiu. Com deia el físic britànic **William Thomson**: “*El que no es defineix no es pot mesurar. El que no es medeix no es pot millorar. El que no es millora, es degrada sempre.*”

Els 7 Objectius per Salvar el Planeta són l'eina pedagògica amb la qual Valors vol contribuir a un món millor. Treballant des del nostre àmbit per fer possible aquesta revolució individual que ens ha de dur a conèixer en pau al Planeta Terra. Voleu conèixer els OSP's?

Els 7 OSP's


Objectius per Salvar el Planeta



**Treballar
PER UN MON JUST**



OSP NÚMERO 1



**Alimentació
I ESTIL DE VIDA SALUDABLES**



OSP NÚMERO 2



**Educar en hàbits
VALORS I SOSTENIBILITAT**



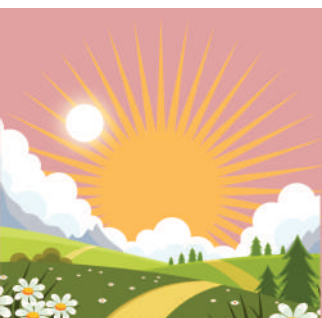
OSP NÚMERO 3



**Producció d'aliments
I CONSUM RESPONSABLE**



OSP NÚMERO 4



**Cuidar
DE L'ENTORN**



OSP NÚMERO 5



**Aconseguir
LA PAU AL MON**



OSP NÚMERO 6



**Fomentar
ALIANCES**



OSP NÚMERO 7