



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària</i> Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa. Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així. Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta. Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals: 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	3 Festa	4 Crema de carbassa Wok de pollastre amb verd., enciam i xerris Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona amb enciam i cogombre logurt natural	6 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Pèsols amb patata Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
	10 Arròs amb salsa de verdures Lluç al forn amb patata i ceba, enciam i xerris Fruita de temporada	11 Mongeta i patata Mandonguilles de vedella al pomodoro, enciam i b. moro logurt natural	12 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de verdures de temporada Pasta amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Sopa de pasta Pollastre a la llimona amb patates de luxe Fruita de temporada
	17 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives Fruita de temporada	19 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i xerris Fruita de temporada	20 Coliflor i patata Vedella estofada amb xampinyons i enciams variats Fruita de temporada	21 Espaguetis amb salsa pesto d'alfàbrega Lluç al forn amb ceba, tomàquet, enciam i b.moro logurt natural
	24 Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Carn magra de porc rostida amb enciams variats Fruita de temporada	26 Macarrons amb salsa de carbassa i poma Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris logurt natural	27 Mongeta, pastanaga i patata Llassanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa. Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així. Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta. Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals: 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	3 Festa	4 Crema de carbassa Wok de pollastre amb verd., enciam i xerris Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona amb enciam i cogombre Fruita de temporada	6 Cigrons saltats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Pèsols amb patata Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
	10 Arròs amb salsa de verdures Lluç al forn amb patata i ceba, enciam i xerris Fruita de temporada	11 Mongeta i patata Pit de pollastre planxa amb enciam i b. moro Fruita de temporada	12 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de verdures de temporada Gall dindi planxa amb enciams variats Fruita de temporada	14 Sopa de pasta (s/g) Pollastre a la llimona amb patates de luxe Fruita de temporada
	17 Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi planxa amb bastonets de pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives Fruita de temporada	19 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i xerris Fruita de temporada	20 Coliflor i patata Vedella estofada (s/al·lèrg.) amb xampis i enciams variats Fruita de temporada	21 Espaguetis (s/g) amb oli d'alfàbrega (s/form.) Lluç al forn amb ceba, tomàquet, enciam i b.moro Fruita de temporada
	24 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Carn magra porc rostida (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	26 Macarrons (s/g) amb s.carbassa i poma (s/form.) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris Fruita de temporada	27 Mongeta, pastanaga i patata Gall dindi planxa amb enciams variats Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides (s/al·lèrg.), enciam i pastaga Fruita de temporada
	En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus				



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El menjador escolar i la prevenció dels trastorns de conducta alimentària Vam arrencar el curs, compartint amb vosaltres la voluntat de continuar posant el focus en la CURA de les persones i remarcant la importància de l'acompanyament i l'escolla activa. Menjar ha de ser un moment agradable, desitjat, tranquil i saludable. Les persones que acompanyem els infants i joves a l'Espai Migdia tenim la responsabilitat de fer que sigui així. Els menjadors escolars tenen un paper clau en la prevenció dels trastorns de conducta alimentària (TCA) perquè són espais on els infants adquireixen hàbits alimentaris i socials. Les estratègies més efectives combinen educació emocional, alimentària i entorn positiu. Cal actuar en coordinació amb tutors i famílies, sempre des de la discreció i respecte davant possibles senyals d'alerta. Aprofitant que el dia a 30 d'aquest mes, celebrem el Dia Mundial dels TCA o trastorns de la conducta alimentària, a continuació, compartim 9 tips per a afavorir uns bons hàbits alimentaris i emocionals: 1. Gaudiu dels àpats en família: almenys un al dia. 2. Respecteu la sensació de gana i de sacietat expressada per l'infant i/o jove. 3. Eviteu missatges sobre els efectes del menjar en l'aspecte físic o sobre nutrició i salut. 4. Feu dels àpats un moment agradable. 5. Mostreu afecte i acceptació. Parleu d'emocions, escolteu... 6. Doneu exemple: mengeu variat i amb plaer. 7. Eviteu pantalles: els àpats són per a compartir i conversar. 8. Manteniu una actitud positiva i respectuosa envers el menjar i el moment de menjar. 9. Cerqueu ajuda, si cal: davant de qualsevol sospita, demaneu orientació professional.	3 Festa	4 Crema de carbassa Wok de pollastre amb verd., enciam i xerris Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb llimona amb enciam i cogombre logurt natural	6 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Pèsols amb patata Bistec de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada
	10 Arròs amb salsa de verdures Lluç al forn amb patata i ceba, enciam i xerris Fruita de temporada	11 Mongeta i patata Mandong. vedella, sofregit de ceba i tom., enciam i b. moro logurt natural	12 Cigrons estofats Truita d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de verdures de temporada Pasta amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	14 Sopa de pasta Pollastre a la llimona amb patates de luxe Fruita de temporada
	17 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal amb bastonets de pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn, herbes provençals, enciams i olives Fruita de temporada	19 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i xerris Fruita de temporada	20 Coliflor i patata Vedella estofada amb xampinyons i enciams variats Fruita de temporada	21 Espaguetis amb salsa pesto d'alfàbrega Lluç al forn amb ceba, tomàquet, enciam i b.moro logurt natural
	24 Llenties estofades Truita a la francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Crema de carbassó Gall dindi planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Macarrons amb salsa de carbassa i poma Lluç al forn amb all i julivert, enciam i xerris logurt natural	27 Mongeta, pastanaga i patata Llassanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs amb salsa de verdures Aletes de pollastre rostides, enciam i pastanaga Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					