

# Juny

## ESCOLA JAUME I



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



Dilluns 6

**FESTIU**

Dilluns 13

Trinxat de bròquil **ECO** amb patata (D)  
amanit amb oli d'oliva  
Dauets de vedella estofats amb verdures  
logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 20

Llacets **ECO** a la sorrentina (B)  
amb sofregit de tomàquet, ceba i formatge ratllat (O, L)  
Truita de patates i ceba **ECO** (O)  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 7

Arròs **ECO** amb sofregit de l'Àvia  
amb sofregit de tomàquet i ceba, i orenga  
Croquetes de pernil (B, O, S, L, P, C, F, K, A, W)  
amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 14

Cuscús de verdures al curry (B, S, W)  
amb verdures **ECO** i de temporada  
Pit de gall dindi capresse (O, L)  
amb tomàquet, mozzarella i orenga  
Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 21

Arròs amb verdures de temporada **ECO**  
Pit de **pollastre de pagès** arrebossat (B, L, S, D, O, P, M, C, W, A)  
amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 1

Tricolor de verdures **ECO** (D)  
amb patata, mongeta verda i pastanaga  
Taquets de **pollastre de pagès** a l'allada  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 8

100% **vegan food**  
Crema de porro i rave **ECO** (D)  
Pernillets de **pollastre de pagès** rostits amb grills de  
poma **ECO**  
Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 15

Macarrons **ECO** caponata (B)  
amb tomàquet, albergínia, olives i formatge ratllat (O, L)  
Gall de Sant Pere al forn (P, M, C)  
amb llit de tomàquet i ceba  
Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 22

Amanida russa (D, O, P)  
amb patata, hortalisses, olives, tonyina i maionesa  
Pizza casolana de formatge i pernil dolç (B, O, L, S)  
amb sofregit de tomàquet, formatge, pernil dolç i orenga  
Gelats (L, S)

Dijous 2

Espaguetis **ECO** a la nerano (B)  
amb carbassó, formatge ratllat, alfàbrega i oli d'oliva (O, L)  
Suquet de lluç (P)  
Fruita de temporada **ECO**

Dijous 9

Mongetes blanques amb sofregit de verdures de  
temporada **ECO**  
Truita de pastanaga **ECO** (O)  
amb enciam, blat de moro i olives  
Fruita de temporada **ECO**

Dijous 16

Crema de carbassó **ECO** (D)  
amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)  
Salsitxes de pollastre al forn (D)  
amb niu d'enciams  
Fruita de temporada **ECO**

Divendres 3

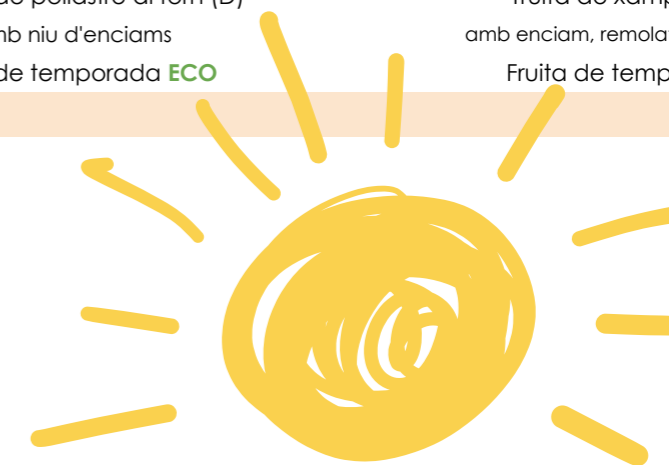
**FESTIU**

Divendres 10

Amanida de pasta **ECO** (B)  
amb espirals **ECO**, blat de moro, pastanaga, olives i  
orenga  
**Peix fresc segons mercat (P, M, C)**  
Fruita de temporada **ECO**

Divendres 17. Menú temàtic **VALORS**

Llenties estofades **ECO** amb verdures de  
temporada  
Truita de xampinyons (O)  
amb enciam, remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada **ECO**



### EL NOSTRE COMPROMÍS

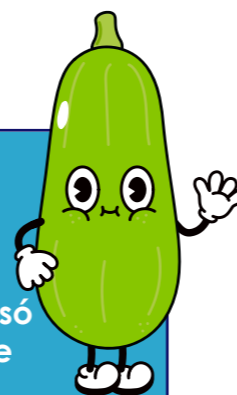
- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de
- Introduir aliments integrals complets sense
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni

Els brous, guisats i arrebossats són casolans.

### Eix temàtic: els nostres Valors

- Directe del productor
- Producte de proximitat
- Producte fresc i de temporada
- Prioritzar producció agroecològica
- Racionalitzar la proteïna animal
- Proveïdors de ramaderia extensiva
- Cuina mediterrània, sense processats

Tastet mensual!  
Bastonets de carbassó al forn amb formatge i espècies



S  
SOJA

P  
PEIX

W  
MOSTASSA

B  
GLUTEN

F  
FRUITS DE CLOSCA

O  
OUS

C  
CRUSTACIS

K  
CACAUETS

M  
MOL-LUSCS

A  
API

T  
TRAMUSSOS

L  
LACTIS

D  
DIÒXID DE SOFRE I SULFAT

G  
GRANS DE SÈSAM



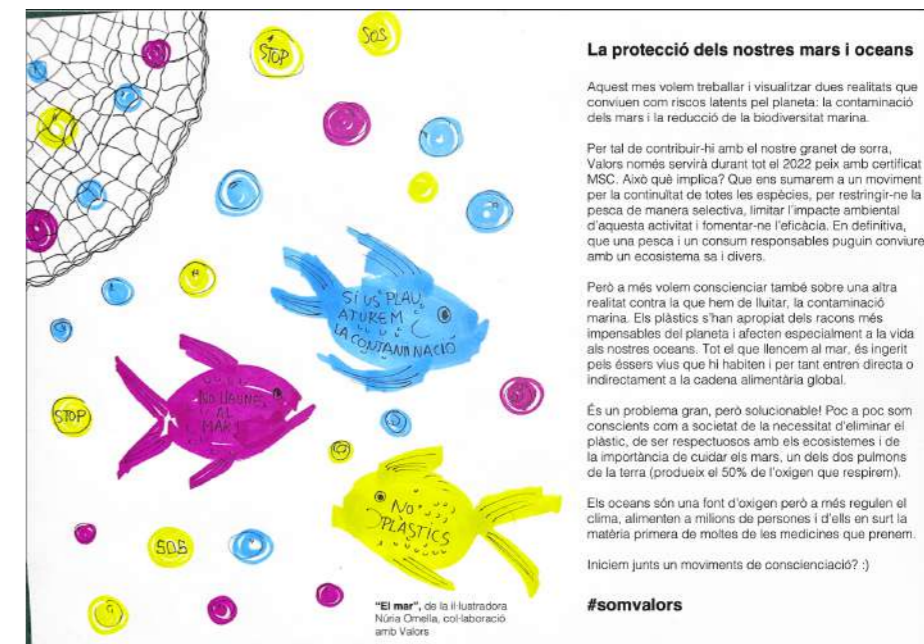
## Octubre: el mes de la pagesia

Comprem directe al productor, per fomentar un model de proximitat i justícia amb qui treballa la terra



## Novembre: el mes de la ramaderia

Apostem per projectes extensius, que respectin el benestar animal i que produeixin carn de qualitat.



## Desembre i gener: protegim mars i oceans

Perquè són la nostra principal font d'oxigen i perquè depenem en gran part dels seus ecosistemes.

**valors** Bons propòsits pel 2022

### Menjar millor i reduir el consum de carn

**És millor per a la nostra salut:**

- Consumim un excés de carn vermella, segons les recomanacions dels principals organismes sanitaris.
- Necessitem reduir aquest consum substituït-la per carn blanca (pollastre, gall dindi i conill), carn vegetal o peix.
- La dieta mediterrània suposa un gran consum de verdura, fruita i llegums. Fem que siguin la base de la nostra dieta!

**És més sostenible pel planeta:**

- La producció intensiva de carn està vinculada a:
  - Desforestació
  - Us de fertilitzants per fabricar pinsos
  - Emissions de gasos
  - Excessiu consum d'aigua
  - Patiment animal

**Aquest mes introduïm la carn vegetal d'Heura**

- Es tracta d'un producte 100% vegetal.
- Té aparença, gust i textura de carn, per això és fàcil d'introduir i agrada als nens!
- Bon perfil nutricional: ric en nutrients i baixa en greixos saturats.
- Permet tota mena de receptes mediterrànies en línia amb els nostres menús. Aquest mes la cuinem amb un estofat de lletxes ECO!
- Tables que canvien proteïna animal per proteïna vegetal reduïda:

<b>-99,9%</b>	<b>-80%</b>	<b>-86%</b>	<b>-85%</b>
el consum d'aigua	l'emissió de gasos	l'espai de cultiu	els recursos necessaris per a produir-la

## Febrer: reduir la proteïna animal

Per una qüestió de sostenibilitat i de salut. Creiem que és important reduir el consum de carn actual.

**valors** #SOMmissió

Sostenibilitat Per la Il·lustradora Núria Omella

### 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 gaudiran 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 cases d'estiu. Com deia el físic britànic **William Thomson**: "El que no es defineix no es pot mesurar. El que no es mesura 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 conviure en pau al Planeta Terra. Voleu conèixer els OSP's?

### Els 7 OSP's → Objectius per Salvar el Planeta

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Treballar PER UN MÓN JUST	Alimentació I ESTIL DE VIDA SALUDABLES	Educar en hàbits VALORS I SOSTENIBILITAT	Producció d'aliments I CONSUM RESPONSABLE	Cuidar DE L'ENTORN	PAU I JUSTÍCIA SOCIAL	Fomentar ALIANÇES

## Març: els Objectius per Salvar el Planeta

Vam adaptar els ODS de Nacions Unides i vam llençar un repte als infants que van entomar amb projectes preciosos!

La tristesa de la guerra de la Il·lustradora Núria Omella

### El lleure, un dret de tots els infants

Aquest mes cel·lebrem el lleure, una eina pedagògica que dota de contingut el temps lliure dels infants. Com entitat nascuda del lleure, creiem que aquest espai pot ser un element transformador. Un catalitzador clau en la construcció d'una societat millor, de comunitats més felices, solidàries i compromeses. I és per això que volem posar de manifest que malauradament no tots els infants en poden gaudir en igualtat de condicions. Les guerres, les desigualtats i la vulneració dels drets de la infància fan que avui encara molts nens i nenes no puguin gaudir d'un dret elemental i educatiu. Per ells i per elles, aquest mes l'articulem al voltant del lleure.

## Abril: el rol del lleure a l'espai de migdia

El lleure té un paper important en l'educació transversal dels infants, i vam posar-ho en valor durant tot el mes.



**Un curs.  
Un projecte.  
Uns Valors.**

