


## El compromís

El projecte educatiu del menjador estarà basat en el llibre de Jules Verne, **La volta al món en 80 dies**. Durant l'estona de menjador farem un viatge sostenible **transmetent als nens i nenes la importància de la cura de si mateixos, de la resta dels éssers humans i del medi ambient**. **Descobrirem els mitjans de transport del segle XIX**, que van fer servir els protagonistes del llibre per aconseguir la seva fita, coneixent diferents cultures. El personatge principal és un anglès que es deia Phileas Fogg, home de costums que va aconseguir fer la volta al món en el temps establert. Iniciarem el curs fent jocs cooperatius **per recordar i adquirir hàbits higiènics i alimentaris**. El llibre comença a Anglaterra i, per aquest motiu, celebrarem un **"English day"**, on gaudirem d'activitats i contes sobre la **puntualitat**, així com d'un menú típic d'aquest país. Engegarem el nostre full de ruta, amb el **valor del compromís**, potenciant l'actitud de menjar equilibrat per mantenir una bona salut.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>12</b> Kcal:715 HC:87 Lip:29 Prot:25 Macarrons amb tomàquet olives i alfàbrega Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	<b>13</b> Kcal:639 HC:96 Lip:15 Prot:28 Arròs amb verdures i quinoa <b>ECC</b> Lluç a la planxa amb amanida <i>logurt de la Cooperativa D'Olot</i>	<b>14</b> Kcal:618 HC:72 Lip:19 Prot:39 Crema de cigrons i carbassa Wok casolà de pollastre, pebrots i ceba Fruita del temps
<b>17</b> Kcal:739 HC:95 Lip:27 Prot:28 Arròs amb peix i sípia Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	<b>18</b> Kcal:602 HC:65 Lip:26 Prot:26 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	<b>19</b> Kcal:644 HC:69 Lip:26 Prot:32 Amanida de tomàquet, formatge fresc i cogombre Llenties amb arròs <i>logurt de la Cooperativa D'Olot</i>	<b>20</b> Kcal:627 HC:58 Lip:24 Prot:44 Purè tebi de carbassó Pernilets de pollastre amb xips Fruita del temps	<b>21</b> Kcal:682 HC:94 Lip:19 Prot:34 Espaguetis al formatge Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps
<b>24</b> Kcal:605 HC:90 Lip:14 Prot:29 Bleda i patata Estofat de gall d'indi Fruita del temps	<b>25</b> Kcal:705 HC:81 Lip:30 Prot:28 Cigrons estofats amb hortalisses Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>26</b> Kcal:699 HC:94 Lip:19 Prot:37 Amanida d'espirals Lluç a la marinera Fruita del temps	<b>27</b> Kcal:641 HC:99 Lip:18 Prot:20 Crema de pastanaga amb pipes de carbassa Paella mixta (carn i peix) Fruita del temps	<b>28 ENGLISH DAY</b> Creamy Potato Coleslaw Roasted with apples Custard

El nostre menú escolar està basat en una **cuina casolana i de qualitat**, una dieta mediterrània amb proveïdors propers, considerant la temporalitat dels aliments.



i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<b>12</b> Verdura Au i patata Lacti	<b>13</b> Verdura Ou i amanida Fruita	<b>14</b> Pasta Peix i amanida Lacti
<b>17</b> Amanida Peix i patata Lacti	<b>18</b> Pasta Au i amanida Lacti	<b>19</b> Pasta Peix i verdura Fruita	<b>20</b> Arròs Ou i amanida Lacti	<b>21</b> Amanida Porc i patata Lacti
<b>24</b> Pasta Peix i amanida Lacti	<b>25</b> Amanida Vedella i arròs Lacti	<b>26</b> Verdura Ou i patata Lacti	<b>27</b> Amanida Porc i verdura Lacti	<b>28</b> Pasta Peix i amanida Fruita