

Dilluns 7 Arròs ECO a la cassola Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Dimarts 8 Estofat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 9 Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Llom amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Dijous 10. Dia de proteïna vegetal Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Fruita ECO de temporada	Divendres 11 Gratinat de coliflor i patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Cuixetes a l'allet amb enciam, pastanaga i olives (D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 14 Llenties ECO amb pastanaga (B) Truita paisana (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Dimarts 15 Cassoleta de patates ECO (D) amb sofregit de tomàquet i verdures de temporada Botifarra a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Dimecres 16. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa ECO (D) Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Dijous 17 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) Fruita ECO de temporada	Divendres 18 Espirals ECO marcianets (B, W, S, O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 21 Tricolor de verdura (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal Arròs ECO al curri amb verdures ECO de temporada Llenties ECO amb moniato (B) Fruita ECO de temporada	Dimecres 23 Cuscús de verdures (B, S, W) Pollastre estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Dijous 24 Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Truita de julivert i ceba (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Divendres 25 Espaguetis integrals saltejats amb verdures (B, O, W, S) amb col, pastanaga i ceba Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)
Dilluns 28. Dia de proteïna vegetal Arròs integral de verdures Llenties ECO estofades (B) Fruita ECO de temporada	Dimarts 29 Espirals ECO gratinats (B, W, S, O, L) amb sofregit de verdures ECO i formatge ratllat Seitons en tempura (B, O, P, M, C, L) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 30 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures Truita de patata i ceba (O) amb enciam, blat de moro i pipes (F, K) Fruita ECO de temporada	Dijous 31. La Castanyada! Crema de moniato ECO (D) Pollastre rostit a la catalana amb prunes i orellanes (F, K) Postre especial	Divendres 1


FESTIU

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

FRUITA I VERDURA	de temporada	AL·LÈRGENS	TASTET MENSUAL
poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm 	porro, tomàquet, espínacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre 	B Gluten S Soja D Sulfits P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci W Mostassa O Ou T Tramucos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Mol·lusc	Xips de moniato 



OCTUBRE: SOM EL QUE MENGEM

Projecte de Migdia Som Valors

Reconnectar amb les persones que produeixen allò que mengem implica crear-hi, en certa manera, un vincle emocional. I per fer-ho és imprescindible entendre com “allò que mengem és clau per la nostra salut, però la manera en que es produeix ho és per al futur del nostre planeta”.



Els amants dels cargols i de la tradició que els envolta, tenen una cita ineludible cada tercer cap de setmana del mes de maig a la ciutat de Lleida.

Marc pedagògic

Doncs sí, a casa nostra, que històricament ha estat terra de pagesos, de ramaderes i pastors hi tenim moltes festes tradicionals que tenen la finalitat de celebrar i de connectar. Aquestes festes s'organitzen cada any a pobles d'arreu del territori i van des de les festes de la collita fins jornades per posar en valor les tradicions gastronòmiques local. Als infants els explicarem algunes de les festes que trobareu més avall, però no seria magnífic que identifiquéssim aquell producte, aquell plat que és típic de la nostra escola i que organitzéssim una festa de tota la comunitat (educadores, equips de cuina, famílies) al seu voltant? 🐾

Les festes tradicionals i l'aliment

En aquest context queda clar que l'objectiu del mes d'octubre durant el temps de migdia no serà altre que contribuir amb el nostre granet de sorra perquè es produeixi aquesta reconexió entre els infants (futurs consumidors) i el món rural.

Recordeu tots i totes les imatges tan potents dels tractors de la [Revolta Pagesa](#) entrant per la Diagonal el mes de febrer, amb la ciutat aplaudint? Doncs a un altre nivell les festes de la terra, que cada any es celebren arreu del territori, tenen una funció similar. Hem d'entendre que un canvi de model forçosament passa per aprofundir en aquest sentiment de reconexió. Que aquest vincle sobrevisqui l'endemà quan anem a comprar la fruita, la verdura, la carn o el llegum. Perquè com ja hem treballat, consumir és un acte polític i a través d'aquestes accions quotidianes definim el futur.

Algunes festes tradicionals:

- [Les fires i festes de la cirera](#) 🍒
- [Festa del xató: Vilafranca del Penedès](#) 🥗
- [L'aplec del Caragol de Lleida](#) 🐌
- [La festa de l'arròs de Bagà](#) 🍚

