



setembre 2018



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



17 Kcal:739 HC:95 Lip:27 Prot:28

Arròs amb peix i sípia
Trita de carbassó amb amanida
Fruita del temps

18 Kcal:602 HC:65 Lip:26 Prot:26

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i amanida
Fruita del temps

19 Kcal:644 HC:69 Lip:26 Prot:32

Amanida de tomàquet, formatge fresc i cogombre
Llenties amb arròs integral
logurt artesà

20 Kcal:627 HC:58 Lip:24 Prot:44

Purè tebi de carbassó amb crostonets
Pernilets de pollastre amb xips d'albergínia i patata
Fruita del temps

21 Kcal:682 HC:94 Lip:19 Prot:34

Espaguetis al formatge
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps

24 Kcal:605 HC:90 Lip:14 Prot:29

Bleda i patata
Estofat de gall d'indi amb arròs pilaf
Fruita del temps

25 Kcal:699 HC:94 Lip:19 Prot:37

Amanida d'espíral tricolor
Lluç a la romana amb varietats d'enciams
Fruita del temps

26 Kcal:705 HC:81 Lip:30 Prot:28

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita de patata i ceba amb amanida
Fruita del temps

27 Kcal:641 HC:99 Lip:18 Prot:20

Crema de pastanaga amb amb pipes de carbassa
Paella mixta (carn i peix)
Fruita del temps

28

ENGLISH DAY
Cheese baked potato with coleslaw
Roasted with apples
Custard

Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.

