

		Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal		Dijous 9		Divendres 10	
		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Pinya en el seu suc		Crema de verdures ECO (D) Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada		Espirals ECO amb sofregit de verdures (B) amb formatge ratllat (O, L) Lluç al forn en salsa verda (P) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13	Dimarts 14. Ens ho mengem tot	Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17. Dia de proteïna vegetal	
Arròs de verdures ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Taronja ECO	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Trita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada		Sopa de l'hort (A, B) amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada		Crema de porros ECO (D) Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22		Dijous 23. Dia de proteïna vegetal		Divendres 24	
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Trita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)		Espaguetis ECO saltejats (B) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada		Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29		Dijous 30		Divendres 31. Dia de proteïna vegetal	
Crema de pastanaga ECO (D) Magre de porc estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada		Macarrons ECO a la napolitana (B) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)		Patates estofades amb verdures ECO (D) Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	

Al·lèrgens

B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet
W Mostassa	O Ou	T Tramusos	G Sèsam	F Fruits de closca
M Mol·lusc	A Api	C Crustaci	L Làctics	

Fruites de temporada:

poma, pera, plàtan, taronja, mandarina, kiwi



Verdures de temporada: xirivia, rave, bleda, bròquil, porro, ceba, espínacs, api, col, carxofa, enciam, pastanaga, nap, remolatxa, co, coliflor



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



La Festa i la Pau

*Des de les celebracions cristianes al voltant del **Nadal** i tota la seva litúrgia, fins el **Hanukkah** jueu, la **Kwanzaa** africana, el **Diwali** hindú o el **Yule**, festa pagana precursora de moltes de les tradicions que avui celebrem al voltant del Nadal.*

Les festes d'hivern són un reflex de com les tradicions i cultures es retroalimenten i s'enriqueixen entre sí.

Més enllà d'on i amb qui les celebrem, aquestes dates que s'acosten són un període d'amor, d'introspecció, de família i d'amics, de reflexió i de generositat. Són dates de bons propòsits i de simbologia, de regals i de llums.

*Però haurien de ser, per sobre de tot, temps de **PAU**.*

Els mesos de desembre i gener, treballarem amb els infants valors vinculats a les festes d'hivern: la generositat, l'empatia, la solidaritat o la fraternitat. Principalment amb tots aquells infants que, un any més, no gaudiran d'aquestes dates en pau i amb els seus éssers estimats.



Més de 40 conflictes bèlics conviuran aquestes festes amb les imatges més tradicionals. El punt de trobada de totes les celebracions: la pau, la solidaritat, la fraternitat i el respecte es contraposen als milers de víctimes innocents d'aquests conflictes.



Hem de desarmar les consciències: entendre que la militarització no ens protegirà més.

Arcadi Oliveres

