



CEIP PATRONAT  
DOMÈNECH

<p><b>Dilluns 1</b></p> <p>Arròs blanc amb tomàquet</p> <p>Bacallà amb ceba / Tofu amb ceba</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimarts 2</b></p> <p>Bledes i patata</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets / Tempeh amb bolets</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimecres 3</b></p> <p>Brou vegetal amb fideus</p> <p>Lasanya de carn / Lasanya de seitan</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dijous 4</b></p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>Calamars arrebossats / Seitan arrebossat</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>Divendres 5</b></p> <p>Espaguetis amb tomàquet i formatge</p> <p>Llom a la planxa / Tofu a la planxa</p> <p>Pinya amb el seu suc</p>
<p><b>Dilluns 8</b></p> <p>Arròs integral a la cassola</p> <p>Rodanxa de caella al forn a la gallega/ Tofu al forn a la gallega</p> <p>Fruita seca</p>	<p><b>Dimarts 9</b></p> <p>Coliflor i patata</p> <p>Estofat de gall dindi / Estofat de seitan</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimecres 10</b></p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa / Hamburguesa de llegum i bolets</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dijous 11</b></p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Llibrets de llom / Llibrets de seitan</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>Divendres 12</b></p> <p>Macarrons gratinats</p> <p>Pollastre al forn amb ceba / Tempeh al forn amb ceba</p> <p>Fruita natural</p>
<p><b>Dilluns 15</b></p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Calamars arrebossats / Tofu arrebossat</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimarts 16</b></p> <p>Brou vegetal amb sèmola</p> <p>Estofat de vedella amb bolets / Tempeh amb bolets</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimecres 17</b></p> <p>Col i patata</p> <p>Botifarra de porc al forn / Seitan al forn</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dijous 18</b></p> <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Pollastre al forn / Seitan al forn</p> <p>Codonyat amb formatge</p>	<p><b>Divendres 19</b></p> <p>Espirals al pesto</p> <p>Llom a la planxa / Tofu a la planxa</p> <p>Fruita natural</p>
<p><b>Dilluns 22</b></p> <p>Arròs blanc a la cassola</p> <p>Bacallà al forn amb ceba / Tofu al forn amb ceba</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimarts 23</b></p> <p>Mongeta verda, patata i pastanaga</p> <p>Mandonguilles de vedella amb suquet / Croquetes de llegum i bolets</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimecres 24</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet i ceba / Tempeh al forn</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dijous 25</b></p> <p>Cuscús amb verdures i cigrons</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat / Seitan arrebossat</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Divendres 26</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge</p> <p>Peix fresc segons mercat / Tofu al forn</p> <p>Pa de pessic casolà</p>

**Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:**

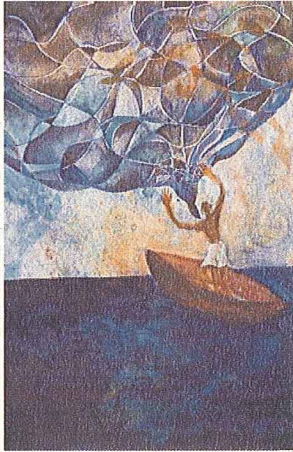
- La majoria de la fruita, patata, ceba, all, nap, pastanaga, arròs carbassa i llegums són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.





## Consum responsable del peix

Els productes de la pesca s'han convertit en les darreres dècades en un aliment habitual a les taules de casa nostra. Un aliment que abans era habitual només en les poblacions costeres i en unes espècies molt concretes i locals, s'ha convertit en els darrers anys en un producte imprescindible en tota "dieta saludable".



Fins fa relativament poc, les espècies que consumíem provenien del litoral proper però el desenvolupament de les noves tecnologies i de les grans flotes industrials permeten portar grans quantitats de peix fresc, o congelat des de qual-sevol part del món.

A banda de l'augment del consum de peix i de la globalització dels mercats de pesca dels països occidentals, també és remarcable la diversificació de la presentació del peix (congelat, descongelat, en barretes o formes) i el desenvolupament de l'aqüicultura que permet controlar tant el volum de producció com les característiques del peix.

El consum de peix i els seus derivats continua augmentat any rera any, de 26 kg/persona/any el 1981 a 37 kg/persona/any el 2006 i continuament es promou el seu consum des d'àmbits públics com privats. Aquest nou model de consum està sustentat per una gran indústria pesquera, de transformació i de distribució que, a banda de ser energèticament costós, enfonsa la pesca artesanal, sovint desequilibra els mercats de pesca de països empobrits i, sobretot, té un gran impacte en el medi marí.

La sobrepesca, les tècniques d'arrossegament, els vessaments tòxics als oceans i el consum de peixos immadurs està posant en greu perill l'ecosistema marí. La falta d'informació fa difícil fer un consum crític i sostenible, però hi ha algunes pautes que ens poden ajudar.

1. Mira de consumir peix de proximitat. El transport des de caladors llunyans suposa una despesa energètica important. Mira l'etiqueta o pregunta a la peixateria l'origen del peix.
2. Rebutja els peixos immadurs (aquells que encara no s'han reproduït)
3. Els sistemes de pesca artesanals ( palangre, amb ham, atracció amb llum o amb esquers) o semi industrials són més sostenibles que la pesca industrial a gran escala.
4. Aprofita bé totes les parts. De les espines es pot fer un bon brou i amb les restes, croquetes o crestes.
5. Millor escollir espècies salvatges que d'aqüicultura. Els peixos criats en granges aquàtiques són tractats amb productes químics, generen una gran quantitat de residus que contaminen el mar, tenen poc espai per moure's i són alimentats amb pinso a base d'altres peixos.
6. Millor el peix de peixateria de barri que a les grans superfícies. Els grans supermercats compren un gran volum de peix i per tant s'abasteixen de les grans flotes industrials i piscifactories. Millor comprar a la peixateria de barri on és més fàcil seleccionar el tipus de peix que volem i ens poden assessorar de com aprofitar-ho millor.

Hi ha espècies que estan en greu perill d'extinció, evita consumir-les. Consulta-les a: <http://mercados.greenpeace.es/index.html>

## Què podem fer des de Futur?

El peix en la restauració col·lectiva infantil no és fàcil, i per nosaltres menys donat que no oferim varetes i oferim més peix que la resta d'empreses. Si volem diversitat i peces sense espines no hi ha gaires possibilitats en el mercat actual si volem respectar el preu del menú pactat.

Després de molt buscar i pensar solucions pels problemes logístics, hem aconseguit salvar els problemes econòmics i logístics per portar a les escoles peix fresc i de proximitat. En el menú ho trobareu especificat com "peix fresc segons mercat" i, segons temporada serà: Maira i verat del Mediterrani, llucet del Mediterrani o del Cantàbric i sardines de l'Atlàntic