**Els nostres menús** 

Els nostres menús estan elaborats  d’acord amb els criteris nutricionals del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que fan referència al Programa Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS), en el que també es té en compte la Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar i el Document de consens sobre l'alimentació en centres educatius en el marc de l'estratègia NAOS. i s'adapten  i consensuen amb la  comissió de menjador de l'escola perquè siguin saludables , variats, equilibrats perquè una alimentació saludable és aquella suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al nen/a,  a l’entorn i sensorialment satisfactòria.

A més a més tenim en compte :

1. La base són aliments que provenen directament del productor, ecològics i de comerç just (carns, ous, iogurts, fruites i hortalisses, pastes i arrossos).

2. Incorporem sempre productes de temporada i tenim en compte les estacions en la planificació dels nostres menús.

3. Incloem plats tradicionals que fomenten una dieta mediterrània, i que estan relacionats amb les èpoques, estacions i festivitats de l'any.

4.També proposem menús que ens permetin conèixer gastronomies d'altres països, fomentant així la diversitat i l’hàbit a nous gustos i textures.

5. Prioritzem aliments d'orígen vegetal, per poder introduir productes més variats, estacionals i directes del productor.

6. Servim peix fresc cada 15 dies de procedència coneguda, evitant espècies que no viuen al nostre mar o rius.

7. Combinem el pa blanc amb l’integral

8. Excloem plats precuinats i reduïm al mínim els fregits, font de greixos indesitjables.

9. L'aigua serà l'única beguda que es servirà als nostres àpats. Per tal de calcular els gramatges dels nostres menús també prenem com a referència les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat.

Amb aquests criteris el nostre equip de dietètica confeccionarà un menú basal, ovolacteo vegeterià i totes les adaptacions necessàries per cobrir les necessitats de tots aquells nens i nenes que tinguin alguna al·lèrgia o intolerància

A continuació enumerem els menús més requerits:

Menú Basal
Menú sense lactosa i/o proteïna de la llet
Menú sense peix i/o no marisc
Menú per celíacs
Menú sense ou
Menú vegetarià
Menú ovolactovegetarià
Menú sense llegums
Menú sense fructosa