

Benvolguts i benvolgudes,

Des de la Xarxa Agroecològica de Menjadors Escolars de Catalunya (XAMEC), de la qual **Ecomenja** en forma part, ens plau presentar-vos una iniciativa en la que hem estat treballant els darrers mesos: el cicle de vídeos educatius “**De l’hort a l’olla i de l’escola a casa**”.

Aquest projecte s’ha realitzat en col·laboració amb els diferents menjadors escolars de la xarxa, entre els quals **hi ha participat Ecomenja amb un dels menjadors que gestiona actualment**.

El cicle té per **objectiu promoure valors de salut i sostenibilitat** entre les famílies i en la comunitat educativa en general a través de l’alimentació.

Consta d’un total de **5 vídeos que es publicaran al llarg d’aquesta setmana, un cada dia a les 11h del matí**, de dilluns a divendres.

Amb la reconeguda cuinera **Carme Ruscaleda** com a presentadora, en cada un dels vídeos un cuiner o cuinera d’un menjador escolar diferent fa front a un repte: explicar com elabora un dels seus menús de migdia perquè sigui nutricionalment equilibrat, utilitzant sempre ingredients de temporada i de proximitat.

Les mesures preses per fer front al contagi del covid-19 han limitat les possibilitats de gravació, i és per això que volem dedicar un agraïment especial a tots els cuiners i cuineres que hi ha participat per la seva dedicació. Finalment s’han hagut de gravar ells mateixos, i en alguns casos fins i tot des de casa seva.

Estem convençudes que accions com aquesta són una bona manera d’apropar els menjadors escolars i els seus valors a les llars. Esperem que gaudiu els vídeos i les receptes!

El menú d’aquesta setmana és...

*Recordeu que cada vídeo no estarà disponible fins el dia corresponent a partir de les 11h



Dilluns 28: En Marc de Saint Paul's School ens explica com fa el seu rossejat de fideus amb verdures, i de segon la truita amb espinacs acompanyada d’amanida d’enciams variats amb cogombre i llavors.



Dimarts 29: En Pep cuiner d’Ecomenja a l’Institut Escola Oriol Martorell de Barcelona prepararà un gaspatxo de remolatxa per acomiadar l’estiu. I de segon, un plat que aporta proteïna d’origen vegetal: una lasanya





d'arròs i lenties

Dimecres 30: En David, de l'Escola Diputació farà un menú amb mongeta tendra i patates de primer. De segon, un pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet.

Dijous 1: La Mercè de l'Escola Dovella ens cuinarà un menú ben típic català: de primer un arròs a la cassola amb verdures, i de segon, un fricandó amb xampinyons.

Divendres 2: En Lluís de l'Escola dels Encants farà un hummus a la catalana: porta mongeta del ganxet en comptes de cigró i també té pebrot vermell escalivat. I de segon, toca un peix de temporada que agrada molt als petits: sonsos de llotja acompanyats amb amanida