



MENÚ DEL RESTAURANT – Octubre 2021

Divendres, 1	Arròs a la cubana - Pollastre a la planxa amb amanida - Fruita
Dilluns, 4	Espaguetis a la carbonara - Salsitxes amb amanida - Fruita
Dimarts, 5	Crema de verdures - Pizza casolana - Fruita
Dimecres, 6	Mongeta - Peix al forn - Fruita
Dijous, 7	Ensalada russa - Estofat de vedella - Fruita
Divendres, 8	Arròs a la milanesa - Truita i amanida - logurt
Dimecres, 13	Macarrons - Lluç amb amanida - Fruita
Dijous, 14	Cigrons amb bròquil - Pollastre a la planxa - Fruita
Divendres, 15	Verdura del temps - Fricandó - Fruita
Dilluns, 18	Llenties - Pernil dolç arrebossat amb amanida - Fruita
Dimarts, 19	Arròs a la milanesa - Truita amb amanida - Fruita
Dimecres, 20	Verdura del temps - Pollastre al forn - Fruita
Dijous, 21	Fideus a la cassola - Peix al forn - Fruita
Divendres, 22	Crema de verdures - Salsitxes amb tomàquet - logurt
Dilluns, 25	Espaguetis - Hamburguesa amb amanida - Fruita
Dimarts, 26	Patata amb mongeta tendra - Tiretes de pollastre amb guarnició - Fruita
Dimecres, 27	Arròs a la cubana - Peix amb amanida - Fruita
Dijous, 28	Cigrons - Salsitxes amb tomàquet - Fruita
Divendres, 29	Crema de carbassa - Cruixent de canaló - Castanyes, moniatos i panellets

Nota: Ocasionalment el menú pot patir alguna variació segons el mercat.

Com cada any demanem als nens i nenes de L'Avet si volen ajudar-nos a decorar *L'Informatiu*. Aquest inici de curs us demanem que dibuixeu...

ALIMENTS I ARBRES DE TARDOR

(I els doneu al Xavi!)

Tots els dibuixos que es rebin decoraran el menjador de l'escola durant les diverses estacions de l'any!!!



Seguiu-nos a Instagram @escolalavet, és el millor àlbum de fotos de l'escola!



C/ Cardaire, 23
08221 Terrassa (Barcelona)

Escola concertada per la
Generalitat de Catalunya

T 93 783 55 11
M 646 547 161
info@escolalavet.net
www.escolalavet.net

@escolalavet

L'AVET

APRENT A SER FELIÇOS

Escola bressol - Educació infantil - Primària



L'AVET

L'INFORMATIU



octubre de 2021



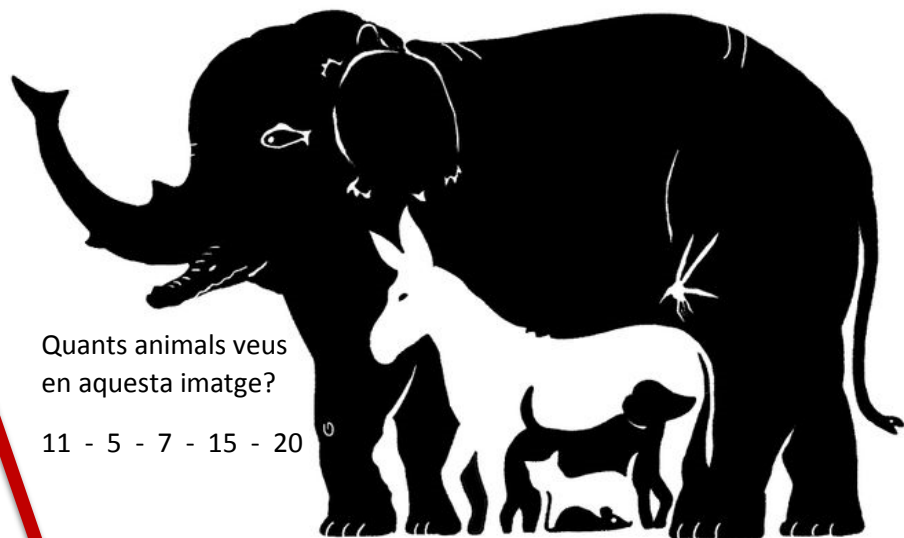
Il·lustració de Jana Gil, de 6è.

*La carbassa ens fa ganyotes,
i mira les castanyes torrant-se al foc,
ens atipem amb els moniatos
i els panellets esperen torn.
Les collites són guardades...
fem la festa de tardor!*

Poema de Isabel Barriel.



Racó per pensar (i observar!)



Quants animals veus en aquesta imatge?

11 - 5 - 7 - 15 - 20

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Una alimentació saludable es defineix com la que és **suficient** (no cal afartar-se), **equilibrada** (combina tot tipus d'aliments i és adaptada al comensal i a l'entorn), **segura** (de qualitat controlada), **sostenible** (produccions no intenses depredadores de l'entorn) i **assequible** (de proximitat i amb la que no s'especula).

Malgrat que hi ha moltes propostes saludables, una de les més conegudes al nostre entorn és la **dieta mediterrània**, que es basa en el consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com fruites fresques i verdures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra i, en menor quantitat i freqüència, els làctics preferentment fermentats i el peix, seguit de les carns (preferentment blanques i magres) i els ous. En aquesta dieta l'aigua és la beguda principal i la més saludable.

A l'escola us animem a tenir-ho present en el àpats de casa i ho practiquem en els menús de l'escola. I també us demanem:

- Esmorzars amb fruita, sobretot els dimecres.
- Evitar productes de brioixeria industrial.

Finalment us recordem que l'any 2021 és l'Any Internacional de les Fruites i Verdures.



Sortides i excursions del mes d'octubre

1r i 2n	Dijous 7	Excursió a Can Bordoï, St. Antoni de Vilamajor.
3r	Dilluns 18	Taller sobre vertebrats al Parc Zoològic de BCN.
4t	Dijous 7	Visita al Cosmocaixa de Barcelona.
5è	Divendres 29	Taller d'Art, Natura i Sostenibilitat a l'escola.
5è i 6è	Divendres 15	Visita a la Colònia Güell de Sta. Coloma de Cervelló.
6è	Divendres 29	Excursió de tardor a La Mola.
	Divendres 8	Visita a l'Agrupació Astronòmica de Sabadell.
	Dijous 14	Participació a l'ESCAC Sitges Fantastic Academy.

Els alumnes de 6è, gràcies al projecte de curtmetratges que fan a l'escola, tenen el privilegi de poder participar en una de les activitats educatives de la **54a edició del Festival de Cinema Fantàstic de Sitges**.



Assemblea de l'AFA*

Dilluns 18 d'octubre a les 8 del vespre.

*Tindrà un format telemàtic. Les famílies rebreu l'enllaç la setmana anterior.



Us recordem que el dilluns 11 i el dimarts 12 d'octubre són dies festius a les escoles de Terrassa.