



x



L'ESPAI MIGDIA A L'ESCOLA



QUÈ FEM

D'acord amb el PEC de l'escola:

- **Acompanyem els infants i joves** en el seu creixement físic, intel·lectual i emocional.
- Donem **tranquil·litat i seguretat** oferint el millor tracte humà i un producte excel·lent.
- Elaborem menjars de **cuina tradicional catalana i mediterrània** amb productes de proximitat i ecològics d'alta qualitat.
- Implementació del **Menú 2030** en fase avançada.



MÉS ENLLÀ DEL MENJADOR ESCOLAR

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè ofereixi iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

El menú de l'escola, que segueix el **Menú 2030**, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i **una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteïc vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.

En aquesta mateixa línia, la **guia Petits canvis per a menjar millor**, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i **adreçada a la població en general**, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.

ELS MENÚS DE L'ESCOLA

*Els nostres menús
tenen el segell de:*



Cada temporada revisem la programació dels nostres menús seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i del PREME (Programa de revisió de Menús Escolars). En aquest sentit destaquem:

- L'important **presència de pasta integral** en els nostres menús. Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, ho és. Sempre oferim la possibilitat d'escollir **pa integral**.
- **Les combinacions amb menys aportació de proteïna animal**. En aquests moments estem oferint un dia de proteïna vegetal a la setmana.
- Les **combinacions de llegum** sempre **són amb peix, ou o carn blanca**.
- **Tenim zero o un dia de carn vermella a la setmana**.
- Oferim la possibilitat s'escollir el **iogurt sense sucre**.

Pel que fa a la **composició dels menús** volem remarcar que:

- El menú es compon d'aliments de producció ecològica en un 30%, per exemple l'arròs, la pasta i el pa.
- Assegurem l'oli d'oliva verge extra per a cuinar, fregir i amanir.
- Introduïm habitualment verdura crua i fruita fresca en el menú.
- Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
- El bacallà és de primera qualitat, d'Islàndia.
- El iogurt és de la marca "La Fageda"



**MÉS
NATURAL**



**MÉS
ECOLÒGIC**



**MÉS
PRÒXIM**

ROCADINO
sans & alegres

Menú Basal

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
més integral, més proteïna vegetal, menys sucre Amb el compromís de contribuir a millorar la salut dels infants, cada temporada revisem les nostres propostes de menús. Com a novetats del menú primavera-estiu, tenim: + INTEGRAL Més presència de productes integrals. Ja fa temps que donem l'opció d'escollir pa integral i, ara, incorporem la pasta integral als nostres menús. Aquest mes, la tenim amb els macarrons italians i l'amanida de galets. + PROTEÏNA VEGETAL Increment de les combinacions amb menys aportació de proteïna animal. Concretament en el mes de maig, passem d'un a dos dies de proteïna vegetal. - SUCRE Seguim treballant en la línia de vigilar el consum de sucres senzills de ràpida absorció. Oferim, per exemple, la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.	7 Coliflor i patata saltada amb oli d'allets Botifarra planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	8 Macarrons italiana (pasta integral) Lluç milanesa amb enciam i olives Crema la Fageda	9 Amanida de lletlies Fruita de patata i ceba amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Pit de pollastre arrebossat amb xips Fruita de temporada
	14 Arròs amb s.tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	15 Cigrons estofats Llenguadina a la romana amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de carbassó Fideuà amb sípia i rap Fruita de temporada	17 Empedrat de mongetes Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt natural	18 Mongeta i patata bullida Estofat de vedella amb naps i pèsols Fruita de temporada
	21 Festa	22 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Escalopa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	23 Amanida d'arròs Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga i mill Amanida de cigrons amb vinagreta Fruita de temporada	25 Tallarines al pesto Bacallà al forn amb ceba i tomàquet amanit Suc de fruites naturals
	28 Mongeta i patata bullida Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	29 Lleties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Amanida de llacets Lluç al forn sobre lit de carbassó i oli d'allets Iogurt natural	31 CUINA MEXICANA Arròs integral amb coriandre i xili Cochinilla pibil amb frijoles Suc de fruites naturals	

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir.

Registres sanitaris: 26.02060/B i 26.04608/CAT
www.rocadino.cat
T: +34 936 741 122

50 ROCA

JESUÏTES Casp
Sagrat Cor de Jesús

ROCADINO
sans & alegres

Al·lèrgia a l'OU

ROCADINO
sans & alegres

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LLET DE VACA

ROCADINO
sans & alegres

Al·lèrgia al PEIX

ROCADINO
sans & alegres

Menú DIABÈTIC (6 racions HC)

ROCADINO
sans & alegres

Intolerància al GLUTEN i a la LACTOSA

ROCADINO
sans & alegres

Al·lèrgia als FRUITS SECS

Diversitat alimentària
Atenem més de 140 dietes diferents al dia









LLEURE LLIURE

La pròpia essència del projecte està pensada de manera que qualsevol infant i jove pugui gaudir del que ofereix l'espai de migdia.



**Una antiga forma d'oci
infantil en un Espai
Migdia modern.**

Creació d'un context
educatiu al migdia.





GRÀCIES

www.froca.cat

Segueix-nos a:

[instagram](#)

[Linkedin](#)

C. Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Barcelona
Tel. 936 741 122 _ Fax 936 741 213 _ info@froca.cat