

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Educant també al migdia</i> Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Crema de pastanaga Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	2 Llenties estofades Llenguadina a l'andalusa amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	3 Sopa d'arròs Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Mongeta i patata bullida Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Celebració Dia Immaculada Macarrons integrals a la napolitana Pollastre a l'allet amb patates fregides Refresc i Crema de xocolata
	8 Festa	9 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Pastanaga i patata bullida Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	11 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de verdures Lluç sobre llit de carbassó amb enciam i olives negres logurt natural
	15 Daus de patata amb oli de porro Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	16 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de lluç amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 DINAR DE NADAL Escudella Pollastre de Nadal amb xips Fruita de temporada i torró	19 No servei menjador
BONES VACANCES					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats