

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia 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 parmentier (s/ceba) Gall dindi a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada	2 Bròquil i patata bullida Llenguadina a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada	3 Sopa d'arròs Truita patata (s/ceba-pastga.) amb enciam i olives Fruita tolerada	4 Mongeta i patata bullida Pizza verd.tolerades i formatge (s/tom.) amb enciam logurt natural sense sucre	5 Celebració Dia Immaculada Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn (s/all) amb patates fregides Fruita tolerada
	8 Festa	9 Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Llom arrebossat amb enciam Fruita tolerada	10 Bròquil i patata bullida Truita de patata (s/ceba) amb enciam logurt natural sense sucre	11 Crema de coliflor (s/ceba) Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre Fruita tolerada	12 Arròs amb oli d'oliva Lluç al forn (s/carbassó) amb enciam i olives negres Fruita tolerada
	15 Bròquil i patata bullida Llom a la planxa amb enciam logurt natural sense sucre	16 Crema de coliflor (s/ceba) Truita patata (s/ceba-pastga.) amb enciam Fruita tolerada	17 Arròs amb oli d'oliva Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam Fruita tolerada	18 DINAR DE NADAL Escudella (vegetal) (s/cigró) Pollastre al forn (s/all) amb xips Fruita tolerada i iogurt natural sense sucre	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