

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 pastanaga (65g pat.bull.-1R, 100g pastg.-0,5R) Estofat de gall dindi (130g pat.bull.-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	2 Llenties estofades (175g lleg.-3,5R) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	3 Sopa d'arròs (90g arròs-2R) Truita paisana (30g pat. freg.-1R), enciam i olives Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	4 Monget i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Pz. b.veg. (60g mas.-3R, 30g b.veg.-1R), enciam i pastga. Fruita de temporada (1R)- NO PA	5 Celebració Dia Immaculada Macarrons integrals a la napolitana (120g pasta-3R) Pollastre a l'allet, patates fregides (30g pat. freg.-1R) logurt nat.s/sucre (0,5R) -PA (30g-1,5R)
	8 Festa	9 Espaguetis integrals amb s.tomàquet (140g pasta-3,5R) Llom arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	10 Bròquil i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Truita de patata (30g pat. freg.-1R), enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	11 Cr.mong.seq. i carbas. (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R) Pollastre llimona, amanida i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	12 Arròs amb salsa de verdures (157,5g arròs-3,5R) Lluç sobre llit de carbassó amb enciam i olives negres logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)
	15 Bròquil i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Hamburguesa mixta, amanida i arròs (90 arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	16 Llenties estofades (s/poma-carbas.)(150g lleg.-3R) Truita paisana (30g pat. freg.-1R), enciam i vinagreta Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	17 Arròs amb salsa de tomàquet (157,5g arròs-3,5R) Delícies lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	18 DINAR DE NADAL Escudella (80g pasta-2R) Pollastre de Nadal amb xips (20g xips-1R) Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	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. Es considera 1 ració HC sense pell: 200g de síndria i meló; 100g de poma, préssec, taronja, pinya, kiwi, nectarina, pera, i prunes; 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.



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