

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.	1 Llacets a la italiana Lluç a la planxa amb amanida de l'hort Fruita de temporada	2 Bròquil i patata bullida Cap de llom al forn amb daus de patata Fruita de temporada	3 Crema vichyssoise Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	4 Hummus amb crudités de pastanaga i cogombre Truita de patata amb enciam i remolatxa iogurt natural	5 Wok d'arròs amb hortalisses Sèpia a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita de temporada	
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.	Festa	9 Cigrons amb espinacs Rap a la planxa amb enciam i blat de moro logurt natural	10 Arròs amb salsa de pastanaga Conill al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	11 Tallarines amb pesto Seitons a l'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Pèsols saltats amb pernil Ous durs amb beixamel i gratinats Fruita de temporada	
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.		15 Sopa juliana Arancini amb enciam i olives Fruita de temporada	16 Espirals tricolor amb oli d'alfàbrega Salmó a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	17 Torrada de verdura escalivada Aletes de pollastre adobades al forn, enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Cols de Brussel·les amb moniato Bunyols de bacallà amb enciam i remolatxa logurt natural	19
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.		BONES VACANCES				
Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.						
						

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