

DESEMBRE

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**.



DILLUNS

1
Crema de pastanaga

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada

8

Festa

15
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Hamburguesa mixta amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

DIMARTS

2
Llenties estofades

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i vinagreta

Fruita de temporada

9
Espaguetis integrals amb s.tomàquet (s/form.)

Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga

Fruita de temporada

16
Llenties estofades amb poma i carbassa

Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja

Fruita de temporada

DIMECRES

3
Sopa d'arròs

Truita paisana amb enciam i olives

Fruita de temporada

10
Verdura tricolor

Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

17
Arròs amb salsa de tomàquet

Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga

Fruita de temporada

DIJOUS

4
Mongeta i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i pastanaga

Fruita de temporada

11
Crema de mongetes seques i carbassa

Pollastre a la llimona amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

18 **DINAR DE NADAL**
Escudella

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb xips

Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

DIVENDRES

5 **Celebració Dia Immaculada**
Macarrons integrals a la napolitana (s/form.)

Pollastre a l'allet amb patates fregides

Refresc i logurt sense lactosa

12
Arròs amb salsa de verdures

Lluç sobre llit de carbassó amb enciam i olives negres

logurt sense lactosa

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