



JUNY

Creixent junts, curs rere curs

Arribem al final de curs després de molts àpats compartits, converses, jocs, aprenentatges i moments viscuts a l'Espai Migdia.

Al llarg d'aquests mesos, hem treballat perquè el menjador escolar sigui un espai acollidor i educatiu, on infants i joves puguin créixer, conèixer, descobrir nous sabors, adquirir hàbits saludables i sentir-se escoltats i acompanyats. **Un Espai Migdia on puguin sentir-se i menjar com a casa.**

Cada curs és diferent, i ahora tots comparteixen una mateixa essència: les petites experiències del dia a dia que, gairebé sense fer soroll, acaben deixant empremta.

Volem agrair la confiança de les famílies i les escoles, així com la dedicació dels nostres equips que fan possible l'Espai Migdia cada dia, amb compromís, proximitat i estima per la tasca educativa.

Aquest final de curs és també especialment significatiu perquè el curs vinent **F.Roca celebrarà 60 anys** acompanyant infants i joves als menjadors escolars. Nascuts a una escola i vinculats des dels inicis al món educatiu, fa sis dècades que compartim taula, educació i convivència, amb la voluntat de continuar evolucionant i cuidant cada espai de migdia com el primer dia.

Ens acomiadem d'aquest curs amb il·lusió i amb moltes ganes de continuar compartint camí amb vosaltres el curs vinent.



Bon estiu!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Mongeta i patata bullida

Llenties estofades amb verdures de temporada
Fruita de temporada

8
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet

Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives
Fruita de temporada

15
Bròquil i patata bullida

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

2
Macarrons integrals italiana

Truita de patata amb pastanaga ratllada i olives
logurt natural

9
Amanida de llenties, tomàquet i alfàbrega

Hamburguesa mixta a la planxa amb patata al caliu
Fruita de temporada

16
Arròs tres delícies

Lluç al forn amb salsa de tomàquet, enciam i raves
Fruita de temporada

3
Amanida d'estiu

Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all
Fruita de temporada

10
Verdura tricolor

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

17
Amanida de cigrons

Truita patata i ceba amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

4
Empedrat de mongetes

Pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

11
Crema de verdures de temporada

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
logurt natural

18 **FI DE CURS**
Amanida de llacets

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips
Gelats de gel

5
Arròs amb api, porro i pastanaga

Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet
Fruita de temporada

12
Amanida d'arròs

Truita carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

19 **NO SERVEI DINARS**

Bon estiu

En els nostres menús prioritzen 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