



**JUNY**

**DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES**

<p><b>1</b> Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R)  Llenties estof. i ar.integ. (150g lleg.-3R; 45g arròs-1R)  Fruita de temporada (1R)- NO PA</p>	<p><b>2</b> Macarrons integrals italiana (140g pasta-3,5R)  Truitada patata (30g pat.freg.-1R), pastga. i olives  logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)</p>	<p><b>3</b> Amanida d'estiu (195g pat.bull.-3R)  Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all  Fruita de temporada (1,5R)- PA (30g-1,5R)</p>	<p><b>4</b> Empedrat de mongetes (165g lleg.-3R)  Pollastre al forn amb enciam (s/b.moro)  Fruita de temporada (1,5R)- PA (30g-1,5R)</p>	<p><b>5</b> Arròs amb api, porro i pastga. (157,5g arròs-3,5R)  Llom arrebossat amb enciam i tomàquet  Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)</p>
<p><b>8</b> Espaguetis integrals amb s.tomàquet (140g pasta-3,5R)  Llenguadina andalusa amb enciam i olives negres  Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)</p>	<p><b>9</b> Amanida de llenties, tomàquet i alfàbrega (150g lleg.-3R)  Hamburguesa mixta, patata al caliu (70g pat.forn-2R)  Fruita de temporada (1R)- NO PA</p>	<p><b>10</b> Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)  Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel. (165g lleg.-3R)  Fruita de temporada (1R)- NO PA</p>	<p><b>11</b> Crema de verdures de temporada (65g pat.bull.-1R)  Pollastre a la llimona, am.i arròs (135g arròs-3R)  logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)</p>	<p><b>12</b> Amanida d'arròs (135g arròs-3R)  Truitada carbassó (30g pat.freg.-1R) enciam i pastga.  Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>
<p><b>15</b> Bròquil i patata bullida (65g pat.bull.-1R)  Macar.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R)  Fruita de temporada (1R)- NO PA</p>	<p><b>16</b> Arròs tres delícies (157,5g arròs-3,5R)  Lluç al forn amb salsa de tomàquet, enciam i raves  Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)</p>	<p><b>17</b> Amanida de cigrons (165g lleg.-3R)  Truitada patata (30g pat.freg.-1R), enciam i cogombre  Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)</p>	<p><b>18</b> <b>FI DE CURS</b> Amanida de llacets (120g pasta-3R)  Pollastre arrebossat amb xips (20g xips-1R)  logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)</p>	<p><b>19</b> <b>NO SERVEI DINARS</b></p>

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT \_ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

*Bon estiu!*

**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.



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**