



**JUNY**

**DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES**

**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!**

<p><b>1</b> Amanida de quinoa i alvocat</p> <p>Gall dindi a la planxa amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Minestra de verdures</p> <p>Calamarcets planxa amb all i julivert, amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Arròs amb verdures del temps</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i b.moro</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>4</b> Amanida de llacets</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Hummus de cigró amb crudités de pastanaga</p> <p>Sardines al forn, enciam i vinagreta de llimona</p>
<p><b>8</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Petxuga pollastre fines herbes, enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Vichyssoise</p> <p>Truita paisana amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>10</b> Amanida d'arròs</p> <p>Seitons a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b> Torrada d'escalivada</p> <p>Lluç al forn amb salsa verda, enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Pèsols i patata bullida</p> <p>Brotxeta de gall dindi amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>15</b> Amanida de quinoa</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>16</b> Gaspatxo amb crostons de pa</p> <p>Pollastre al forn amb daus de patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Espaguetis amb pesto d'alfàbrega</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Amanida russa</p> <p>Rap al forn amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p>

**Bon estiu**

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**