



SETEMBRE

Comencem un curs molt especial

Setembre és temps de retrobaments, de nous reptes i d'il·lusions renovades. A les cuines, als menjadors i als espais de lleure, els nostres equips ja ho tenen tot a punt per començar un nou curs al costat dels infants, de les escoles i de les famílies.

Aquest curs serà especialment significatiu per a F.Roca. **Celebrarem 60 anys d'ofici**, una trajectòria construïda amb estima, compromís i una manera d'entendre la nostra feina que ha anat creixent i evolucionant al costat de les escoles.

En aquestes sis dècades hem estat testimonis dels grans canvis que ha viscut el menjador escolar, i també n'hem format part. Hem vist com aquell espai que donava resposta a una necessitat bàsica s'ha anat transformant en un espai educatiu, de convivència i de creixement: una aula més de l'escola. I nosaltres hem tingut el privilegi de contribuir a aquesta evolució, convençuts que l'Espai Migdia és un temps valuós que mereix ser cuidat amb sensibilitat, ofici i estima.

Comencem aquest curs amb la il·lusió intacta i amb la voluntat de continuar posant el nostre ofici al servei d'allò que és més important: els infants i el seu creixement. Perquè cada generació d'infants i joves ens recorda que cuidar l'Espai Migdia és també una manera de cuidar el seu present i el seu futur.



Benvinguts a un curs que, per a nosaltres, serà molt especial. Ens fa molta il·lusió compartir-lo amb vosaltres.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8 **MENÚ DE BENVINGUDA**
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet

Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives negres
Gelats de gel

9
Verdura tricolor

Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

10
Amanida d'arròs

Bacallà amb seques i salsa de tomàquet
Fruita de temporada

11

Festa

14
Mongeta i patata bullida

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

15
Amanida d'estiu (s/ou)

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

16
Arròs tres delícies de verdures

Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i raves
Iogurt natural

17
Amanida de pasta (s/ou)

Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

18
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

21
Arròs amb salsa de tomàquet

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

22
Llenties estofades

Pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

23
Espaguetis integrals a la napolitana

Hamburguesa mixta planxa amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

24

Festa

25
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot
Cassola de pollastre Thai

Fruita de temporada

28
Macarrons integrals al pesto

Lluç a la planxa amb salsa de tomàquet i enciams variats
Fruita de temporada

29
Empedrat de mongetes seques

Llom al forn amb puré de poma i daus de patata
Fruita de temporada

30
Mongeta i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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