



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
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.		8 MENÚ DE BENVINGUDA Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i olives negres logurt ensucrat	9 Verdura tricolor Pollastre al forn (s/l·limona) amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell	10 Amanida d'arròs (tom.s/pell)(s/vinagreta) Bacallà amb seques i salsa de tomàquet Fruita tolerada sense pell	11 Festa
	14 Mongeta i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell	15 Amanida d'estiu (s/ou) (tom.s/pell)(s/vinagreta) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita tolerada sense pell	16 Arròs tres delícies de verdures Lluç a la milanesa (s/al·lèrg.), enciam i raves logurt natural	17 Amanida de pasta (s/ou) (tom.s/pell) Estofat de porc amb verdures Fruita tolerada sense pell	18 Cigrons guisats Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell
	21 Arròs amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita tolerada sense pell	22 Llenties estofades Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita tolerada sense pell	23 Espaguetis integrals a la napolitana Hamburguesa mixta planxa amb enciam i cogombre Fruita tolerada sense pell	24 Festa	25 Amanida de patata (tom.s/pell)(s/vinagreta) Cassola de pollastre Thai Fruita tolerada sense pell
	28 Macarrons integrals al pesto Lluç a la planxa amb salsa de tomàquet i enciams variats Fruita tolerada sense pell	29 Empedrat de mongetes seques (tom.s/pell)(s/vinagreta) Llom al forn amb daus de patata Fruita tolerada sense pell	30 Mongeta i patata bullida Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita tolerada sense pell		



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

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