



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 (p.ref.) amb oli d'alfàbrega
Llom arrebossat amb enciam i olives negres
Fruita tolerada

9
Mongeta i patata bullida
Pollastre a la llimona amb enciam
Iogurt natural sense sucre

10
Amanida d'arròs, enciam, olives negres i oli d'oliva
Bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruita tolerada

11
Festa

14
Mongeta i patata bullida
Macarrons (p.ref.), alfàbrega, oli i carn d'au
Iogurt natural sense sucre

15
Amanida de patata, ou, olives negres i oli d'oliva
Pollastre al forn (s/all) amb enciam
Fruita tolerada

16
Arròs amb oli d'oliva
Lluç a la milanesa amb enciam i raves
Fruita tolerada

17
Amanida de llacets (s/tom.)
Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita tolerada

18
Crema de bròquil (s/ceba)
Truita de patata (s/ceba), enciam
Fruita tolerada

21
Arròs amb oli d'oliva
Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves
Fruita tolerada

22
Crema de bròquil (s/ceba)
Truita patata (s/ceba-carbassó), enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

23
Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega
Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita tolerada

24
Festa

25
Amanida de patata, olives i oli d'oliva
Pollastre a la planxa amb enciams variats
Fruita tolerada

28
Macarrons (p.ref.) al pesto (s/all)
Truita a la francesa amb enciams variats
Fruita tolerada

29
Amanida d'arròs, olives negres i oli d'oliva
Llom al forn amb daus de patata
Fruita tolerada

30
Mongeta i patata bullida
Gall dindi al forn amb enciam
Iogurt natural sense sucre

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