



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 s.tomàquet (140g pasta-3,5R)

Croquetes de rostit (3un.-2R), enciam i olives

Iogurt natural sense sucre (0,5R)-NO PA

15
Amanida d'estiu (130g pat.bull.-2R)

Pollastre al forn, am.i arròs integ.(90g arròs.-2R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

22
Llenties estofades (150g lleg.-3R)

Truita carbassó (30g pat. freg.-1R), enciam i olives

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

29
Empedrat de mongetes seques (110g lleg.-2R)

Llom al forn amb daus de pat., (70g pat.forn-2R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

9
Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R)

Pollastre a la llimona, am.i arròs (90g arròs-2R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

16
Arròs tres delícies (157,5g arròs-3,5R)

Lluç a la milanesa amb enciam i raves

Iogurt natural sense sucre (0,5R) - PA (40g -2R)

23
Espaguetis integrals a la napolitana (140g pasta-3,5R)

Hamburguesa mixta planxa amb enciam i cogombre

Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)

30
Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R)

Pizza (60g mas.-3R) bolo.veg. (30g b.veg.-1R), amanida

Fruita de temporada (1)- NO PA

10
Amanida d'arròs (135g arròs-3R)

Bacallà amb seques i s.tomàquet (55g lleg.-1R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

17
Amanida de llacets (120g pasta-3R)

Estofat de porc amb verdures (65g pat.bull.-1R)

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

24 Festa

11 Festa

18
Cigrons guisats (165g lleg.-3R)

Truita patata (30g pat. freg.-1R), enciam i remolatxa

Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)

25
Amanida de patata (130g pat.bull.-2R)

Cassola de pollastre Thai i arròs (90g arròs-2R)

Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)

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. Es considera 1 ració HC sense pell: 200g de síndria i meló; 100g de poma, préssec, taronja, pinya, kiwi, nectarina, pera, i prunes; 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.

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