



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

Croquetes d'espínacs amb enciam i olives negres

Gelat de gel

9 Verdura tricolor

Pollastre (halal) 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

Pollastre (halal) forn amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

16 Arròs tres delícies

Lluç a la milanesa amb enciam i raves

logurt natural

17 Amanida de llacets

Estofat de mongetes seques amb verdures

Fruita de temporada

18 Cigrons guisats

Truita de patata amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

21 Arròs amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves

Fruita de temporada

22 Llenties estofades

Truita de carbassó amb enciam i olives

Fruita de temporada

23 Espaguetis integrals a la napolitana

Hamburguesa vedella (halal), enciam i cogombre

Fruita de temporada

24 **Festa**

25 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot
Cassola de pollastre (halal) Thai
Fruita de temporada

28 Macarrons integrals al pesto

Ous durs amb salsa de tomàquet i enciams variats

Fruita de temporada

29 Empedrat de mongetes seques

Lluç 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