ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Menú Basal

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Proposta Sopars

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Crema de carbassa Remenat d'espinacs amb tomàquet amanit Fruita de temporada	8 Sopa juliana Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Coliflor, pastanaga i patata bullida Calamarcets amb all i julivert, amanida Fruita de temporada	10 Arròs integral amb verdures Daus de gall dindi marinats amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
13 Fesols amb alls tendres Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives Iogurt natural	14 Carxofa i patata al forn Filet de castanyola a la papillota Fruita de temporada	15 Arròs integral saltat amb verdures Truita d'espàrrecs amb enciam i cogombre Fruita de temporada	16 Crema de bolets amb virutes de pernil Rap al forn amb ceba i tomàquet, amanida Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de tomàquet Brotxeta de gall dindi i pebrot, amanida Fruita de temporada
20 Amanida de llacets tricolor Sèpia amb all i julivert, enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Espinacs saltats amb panses i ametlles torrades Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Llom arrebossat amb pastanaga i olives negres Iogurt natural	23 Cols de Brussel·les i carbassa amb oli d'alfàbrega Truita de patata amb amanida Fruita de temporada	24 Arròs amb xampinyons, ceba i pastanaga Hamburguesa vegetal amb enciam i raves Fruita de temporada
27 Sopa de fideus Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Arròs integral amb salsa de pastanaga Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre Iogurt natural	29 Verdura escalivada amb formatge de cabra Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures Fruita de temporada	30 Pèsols amb ceba Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia a l'OU-FRUITS SECS

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (pasta s/ou) Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb oli d'espinacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Plátan amb xocolata (s/al·lèrg.)	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia a la PROTEÏNA LLET DE VACA-VEDELLA

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt de soja
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis int. amb oli d'alf., (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Plàtan amb xocolata (s/al·lèrg.)	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia a la PROTEÏNA LLET DE VACA

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt de soja
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis int. amb oli d'alf., (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Plàtan amb xocolata (s/al·lèrg.)	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

MENÚ HALAL

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre (halal) a la llimona i amanida Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa de vedella (halal) amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de vedella (halal) amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes d'espinacs amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Bledes amb patata Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Amanida de llenties Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE CARN

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Lluç a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa vegetal amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE GLUTEN

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada (s/g) de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis (s/g) amb pesto d'alfàbrega Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE LACTOSA

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt sense lactosa
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis int. amb oli d'alf., (s/form.) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Plàtan amb xocolata (s/al·lèrg.)	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE LLUÇ

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Llenguadina al forn amb salsa verd., i amanida Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Llenguadina a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE PORC-MARISC-PEIX

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Gall dindi andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa de vedella amb patata panadera Fruita de temporada	17 Bledes amb patata Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques (s/al·lèrg.) amb crudités Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Gall dindi andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Gall dindi a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE PORC

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa de vedella amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

SENSE TOMÀQUET CRU

ABRIL

Abril: cultura, paraules i taula compartida

Amb l'arribada de la primavera, la natura es transforma i ens ofereix nous colors, olors i sabors. A l'Espai Migdia, aprofitem aquest moment per continuar despertant la curiositat dels infants i joves envers els aliments i el seu origen. Descobrir d'on venen els aliments i quan és el seu millor moment també forma part d'aprendre a alimentar-se bé.

El mes d'abril arriba amb una de les diades més estimades del nostre calendari: **Sant Jordi**, una festa que celebra la cultura, els llibres i les roses, i que omple carrers i escoles de paraules, històries i imaginació.

A l'Espai Migdia també ens agrada recordar que la cultura s'expressa de moltes maneres, i una d'elles és a través del menjar. **Cada recepta, cada ingredient i cada plat formen part d'una tradició i d'una manera d'entendre el món. Menjar és també una forma de cultura que es transmet de generació en generació.**

Al voltant de la taula els infants i joves comparteixen converses, descobertes i experiències. El moment de l'àpat és una oportunitat per aprendre a escoltar, a respectar els altres i a descobrir nous sabors, de la mateixa manera que els llibres ens conviden a descobrir noves històries.

Aquest abril celebrem la cultura en totes les seves formes: la que es llegeix, la que s'explica i també la que es cuina i es comparteix. Perquè créixer també és això: alimentar el cos, la curiositat i la imaginació.

Que aquest Sant Jordi ens continuï recordant la importància de compartir històries, paraules i moments al voltant de la taula.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Festa	7 Espaguetis integrals saltats amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	8 Arròs integral saltat amb bolets Pollastre a la llimona amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	9 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	10 Crema de porro i moniato Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
13 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	14 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	15 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	16 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb patata panadera Fruita de temporada	17 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn, salsa de verd., i amanida (s/tom., cru) Iogurt ecològic
20 Crema de carbassa Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	21 Trinxat de bledes amb oli d'alls Cigrons guisats Fruita de temporada	22 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	23 **Celebració St.Jordi** Espaguetis integrals amb pesto d'alfàbrega Llenguadina a l'andalusa amb amanida (s/tom., cru) Plàtan amb xocolata	24 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada
27 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	28 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	29 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida (s/tom., cru) Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida (s/tom., cru) 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

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622