



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 Croquetes de bacallà amb enciam i olives negres Gelat de gel	9 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Festa
	14 Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato Fruita de temporada	15 Amanida de llacets Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Plàtan	16 Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies de verdures Bacallà a la llauna amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Lasanya casolana de verdures i llenties Fruita de temporada
	21 Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenties estofades amb arròs integral Plàtan	23 Hummus de cigrons amb torrades Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenguadina a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera logurt ecològic	25 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
	28 Espaguetis integrals la napolitana Lluç al forn sobre llit de carbassó, enciam i olives Fruita de temporada	29 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Cassola de pollastre Thai Fruita de temporada	30 Crema de pastanaga Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Plàtan		



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 de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 Espinacs a la catalana Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Crema de verdures amb mill Falafels amb samfaina Fruita de temporada	10 Rodanxes de patata, ceba i coliflor al forn Calamars a la marinera Fruita de temporada	11 Festa
	14 Sopa de galets Hamburguesa de llegum amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Verdura de temporada amb oli de romaní Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Amanida de tomàquets, cogombres i olives Fesols guisats amb bolets Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs integral Pit de gall dindi al curri amb daus de carbassó Fruita de temporada	18 Mongeta tendra i patata Remenat d'ou amb bolets i cibulet i amanida del temps Fruita de temporada
	21 Arròs integral amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	Wok de pasta amb verdures Peix blau al forn i amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de porro i poma Llenties amb arròs integral, curri i romaní Fruita de temporada	24 Mongeta, carbassó i patata bullida Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Carbassa, coliflor i bròquil gratinats Hamburguesa casolana de cigrons i carbassó Fruita de temporada
	28 Mongeta tendra amb patata Mongetes seques amb picada d'all i julivert Fruita de temporada	29 Cuscús amb verdures de temporada Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Sopa d'arròs Calamars a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada		



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 de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Fruïtes del mes: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 Croquetes de bacallà amb enciam i olives negres Gelat de gel	9 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs integral Truita de patata i ceba (ou ben cuit), enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Festa
	14 Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato Fruita de temporada	15 Amanida de llacets Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Plàtan	16 Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou (ou ben cuit) amb s.tomàquet i enciam logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies de verdures Bacallà a la llauna amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Lasanya casolana de verdures i llenties Fruita de temporada
	21 Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenties estofades amb arròs integral Plàtan	23 Hummus de cigrons amb torrades Truita de carbassó i ceba (ou ben cuit) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenguadina a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera logurt ecològic	25 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
	28 Espaguetis integrals la napolitana Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	29 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Cassola de pollastre Thai Fruita de temporada	30 Crema de pastanaga Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Plàtan		



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 de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives negres

Gelat de gel

9

Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro

Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs integral

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

11

Festa

14
Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert

Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato

Fruita de temporada

15
Amanida de llacets

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Plàtan

16
Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

logurt ecològic

17
Arròs integral tres delícies de verdures

Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

18
Crema de carbassó

Lasanya casolana de verdures i llenties

Fruita de temporada

21
Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Pollastre rostit amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

22
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Llenties estofades amb arròs integral

Plàtan

23
Hummus de cigrons amb torrades

Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb amanida i vinagreta de pera

logurt ecològic

25
Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

28
Espaguetis integrals la napolitana

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives negres

Fruita de temporada

29
Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega

Cassola de pollastre Thai

Fruita de temporada

30
Crema de pastanaga

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Plàtan

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i olives Gelat de gel	9 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Festa
	14 Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato Fruita de temporada	15 Amanida de llacets Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Plàtan	16 Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies de verdures Bacallà a la llauna (s/al·lèrg.) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Lasanya casolana de verdures i llenties (s/al·lèrg.) Fruita de temporada
	21 Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenties estofades amb arròs integral Plàtan	23 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), amanida i vinag. logurt ecològic	25 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
	28 Espaguetis integrals la napolitana Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	29 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Cassola de pollastre Thai (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	30 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Plàtan		

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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



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 (p.arròs) amb salsa de tomàquet Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt ecològic	9 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Festa
	14 Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert Llom a la planxa amb samfaina, enciam i moniato Fruita de temporada	15 Amanida de pasta d'arròs Lluç al forn amb daus de verdures Plàtan	16 Saltat d'arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies de verdures Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Pastís de patata amb verdures i carn d'au Fruita de temporada
	21 Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa Plàtan	23 Crema de carbassa Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), amanida i vinag. logurt ecològic	25 Pasta d'arròs amb verdures de temporada a daus Estofat de porc Fruita de temporada
	28 Espaguetis (p.arròs) la napolitana Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	29 Amanida d'arròs amb tomàquet i alfàbrega Cassola de pollastre amb verdures (s/al·lèrg.). Fruita de temporada	30 Crema de pastanaga Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Plàtan		

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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



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 cuïnes, 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 int.amb s.tomàquet (verd.s/pell) Croquetes de bacallà logurt ecològic	9 Carbassó, pastanaga i patata (verd.s/pell) Pollastre al forn amb daus de tomàquet sense pell Fruïta permesa sense pell	10 Amanida d'arròs integral (verd.s/pell) Truïta de patata s/pell (ou ben cuit), cogombre s/pell Fruïta permesa sense pell	11 Festa
	14 Carbassó, pastanaga i patata (verd.s/pell) Mandonguilles mixtes amb s.tomàquet (verd.s/pell) Fruïta permesa sense pell	15 Amanida de llacets (verd.s/pell) Cigrons sortits de l'olla amb oli d'oliva Fruïta permesa sense pell	16 Saltat de llenties amb arròs integral i oli d'oliva Remenat d'ou (ou ben cuit) amb s.tomàquet (verd.s/pell) logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies (verd.s/pell) Bacallà a la llauna Fruïta permesa sense pell	
	21 Bleda, patata i pastanaga (verd.s/pell) Pollastre rostit amb cogombre s/pell Fruïta permesa sense pell	22 Amanida de patata (verd.s/pell) Llenties estofades amb arròs integral (verd.s/pell) Fruïta permesa sense pell	23 Humus de cigrons amb torrades Truïta de carbassó s/pell (ou ben cuit) amb tomàquet s/pell Fruïta permesa sense pell	24 Arròs integral amb s.tomàquet (verd.s/pell) Llenguadina a l'andalusa amb cogombre s/pell amanit logurt ecològic	
	28 Espaguetis integrals la napolitana (verd.s/pell) Lluç al forn sobre llit de carbassó (verd.s/pell) Fruïta permesa sense pell	29 Amanida de llenties amb tomàquet sense pell Cassola de pollastre Thai (verd.s/pell) Fruïta permesa sense pell	30 Crema de pastanaga(verd.s/pell) Macarrons amb bolonyesa vegetal (verd.s/pell) Fruïta permesa 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 de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives negres

logurt ecològic

9

Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro

Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada (no préssec)

10

Amanida d'arròs integral

Llom a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita de temporada (no préssec)

11

Festa

14
Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert

Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato

Fruita de temporada (no préssec)

15
Amanida de pasta (s/ou)

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Plàtan

16
Amanida d'hortalisses de temporada

Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet

logurt ecològic

17
Arròs integral tres delícies de verdures

Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada (no préssec)

18
Crema de carbassó

Pastís de patata amb verdures i llenties

Fruita de temporada (no préssec)

21
Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Pollastre rostit amb enciam i cogombre

Fruita de temporada (no préssec)

22
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Llenties estofades amb arròs integral

Plàtan

23
Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)

Llom a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada (no préssec)

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet

Gall dindi a la planxa amb amanida i vinagreta de pera

logurt ecològic

25
Pasta (s/ou) amb verdures de temporada a daus

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada (no préssec)

28
Espaguetis integrals la napolitana

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives negres

Fruita de temporada (no préssec)

29
Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega

Cassola de pollastre (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada (no préssec)

30
Crema de pastanaga

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Plàtan

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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

Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i olives

Gelat de gel

9

Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro

Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs integral

Truita de patata i ceba (ou ben cuit), enciam i cogombre

Fruita de temporada

11

Festa

14

Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert

Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato

Fruita de temporada

15

Amanida de llacets

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Plàtan

16

Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou (ou ben cuit) amb s.tomàquet i enciam

logurt de soja

17

Arròs integral tres delícies de verdures

Bacallà a la llauna (s/al·lèrg.) amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

18

Crema de carbassó

Lasanya casolana de verdures i llenties (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

21

Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Pollastre rostit amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

22

Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Llenties estofades amb arròs integral

Plàtan

23

Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)

Truita de carbassó (ou ben cuit), enciam i tom.

Fruita de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera

logurt de soja

25

Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

28

Espaguetis integrals la napolitana

Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives

Fruita de temporada

29

Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega

Cassola de pollastre Thai (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

30

Crema de pastanaga

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal

Plàtan

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 Croquetes de bacallà amb enciam i olives negres Gelat de gel	9 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre (halal) amb s.llimona, enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Festa
	14 Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert Mandonguilles vedella (halal) samfaina, enciam i moniato Fruita de temporada	15 Amanida de llacets Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Plàtan	16 Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies de verdures Bacallà a la llauna amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Lasanya casolana de verdures i llenties Fruita de temporada
	21 Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Pollastre (halal) rostit amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenties estofades amb arròs integral Plàtan	23 Hummus de cigrons amb torrades Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Llenguadina a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera logurt ecològic	25 Cuscús amb verdures de temporada a daus Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
	28 Espaguetis integrals la napolitana Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	29 Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega Cassola de pollastre (halal) Thai Fruita de temporada	30 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Plàtan		



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 de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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

Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro

Hamburguesa vegetal amb s.de tom.t, enciam i remolatxa

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs integral

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

11

Festa

14

Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert

Mandonguilles vegetals amb samfaina, enciam i moniato

Fruita de temporada

15

Amanida de llacets

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Plàtan

16

Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

logurt ecològic

17

Amanida de mongetes seques

Arròs integral tres delícies de verdures

Fruita de temporada

18

Crema de carbassó

Lasanya casolana de verdures i llenties

Fruita de temporada

21

Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Falafels amb salsa de iogurt amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

22

Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Llenties estofades amb arròs integral

Plàtan

23

Hummus de cigrons amb torrades

Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Hamburguesa vegetal amb amanida i vinagreta de pera

logurt ecològic

25

Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

28

Espaguetis integrals la napolitana

Truita de farina de cigró i carbassó, enciam i olives

Fruita de temporada

29

Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega

Truita de patata amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

30

Crema de pastanaga

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Plàtan

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 de bacallà amb enciam i olives negres

Gelat de gel

9

Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro

Hamburguesa vegetal amb s.de tom., enciam i remolatxa

Fruita de temporada

10

Amanida d'arròs integral

Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

11

Festa

14

Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert

Mandonguilles vegetals amb samfaina, enciam i moniato

Fruita de temporada

15

Amanida de llacets

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Plàtan

16

Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet

Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam

logurt ecològic

17

Arròs integral tres delícies de verdures

Bacallà a la llauna amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

18

Crema de carbassó

Lasanya casolana de verdures i llenties

Fruita de temporada

21

Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Falafels amb salsa de iogurt amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

22

Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Llenties estofades amb arròs integral

Plàtan

23

Hummus de cigrons amb torrades

Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Llenguadina a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera

logurt ecològic

25

Cuscús amb verdures de temporada a daus

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

28

Espaguetis integrals la napolitana

Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives

Fruita de temporada

29

Amanida de llenties amb tomàquet i alfàbrega

Truita de patata amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

30

Crema de pastanaga

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Plàtan

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 (s/g) amb salsa de tomàquet
Llenguadina a l'andalus (s/al·lèrg.) enciam i olives
Gel de gel

9
Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro
Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

10
Amanida d'arròs integral
Trita de patata i ceba amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

11
Festa

14
Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert
Mandonguilles mixtes amb samfaina, enciam i moniato
Fruita de temporada

15
Amanida de pasta (s/g)
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Plàtan

16
Saltat de mongetes seques amb arròs integral, ceba i cibulet
Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam
logurt ecològic

17
Arròs integral tres delícies de verdures
Bacallà a la llauna (s/g) amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

18
Crema de carbassó
Pastís de patata amb verdures i carn d'au
Fruita de temporada

21
Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega
Pollastre rostit amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

22
Amanida de patata amb vinagreta de pebrot
Estofat de mongetes seques
Plàtan

23
Hummus de cigrons amb torrades(s/g)
Trita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Llenguadina a l'andalus (s/al·lèrg.), amanida i vinagreta de pera
logurt ecològic

25
Pasta (s/g) amb verdures de temporada a daus
Cigrons guisats
Fruita de temporada

28
Espaguetis (s/g) a la napolitana
Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

29
Amanida de cigrons amb tomàquet i alfàbrega
Cassola de pollastre amb verdures (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

30
Crema de pastanaga
Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn d'au
Plàtan

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.



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 oli i orenga Croquetes de bacallà amb enciam i olives negres Gelat de gel	9 Carbassó, pastanaga i patata amb oli de porro Pollastre amb salsa de llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida d'arròs integral (s/tom.) Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Festa
	14 Mongeta, pastanaga i patata amb all i julivert Mandonguilles mixtes amb bolets, enciam i moniato Fruita de temporada	15 Amanida de llacets (s/tom.) Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Plàtan	16 Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou (s/tom.) amb enciam (s/tom.) logurt ecològic	17 Arròs integral tres delícies de verdures Bacallà a la llauna amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Crema de carbassó Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
	21 Bleda, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Pollastre rostit amb enciam i cogombre Fruita de temporada	22 Amanida de patata (s/tom.) Llenties estofades amb arròs integral (s/tom.) Plàtan	23 Hummus de cigrons amb torrades Truita de carbassó i ceba amb enciam (s/tom.) Fruita de temporada	24 Arròs integral amb oli i alfàbrega (s/tom.) Llenguadina a l'andalusa amb amanida i vinagreta de pera logurt ecològic	25 Cuscús amb verdures (s/tom.) Saltat de mongetes seques (s/tom.) Fruita de temporada
	28 Espaguetis integrals amb oli i orenga (s/tom.) Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	29 Amanida de llenties (s/tom.) Cassola de pollastre Thai Fruita de temporada	30 Crema de pastanaga Macarrons integrals amb oli d'oliva i carn d'au (s/tom.) Plàtan		



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 de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. La varietat de verdures dels nostres menús està determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, síndria, meló i nectarina.

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