

ROCA since
1966

50 / 1

Projecte "50 cèntims, 1 àpat"

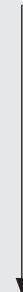
Dijous 16 d'abril de 2020,
F.ROCA engega el projecte “50 cèntims un àpat”.

La idea sorgeix de la preocupació d'algunes persones de l'organització per la greu situació que estem vivint i del convenciment de la direcció que en aquests moments la solidaritat és una obligació per a les empreses.

La suma d'una aportació de 50 cèntims, la col·laboració de proveïdors i el treball de l'equip de cuina en actiu al que s'ha afegit un equip de voluntaris fa possible que arribi un àpat a una persona que ho pugui necessitar.

El nostre compromís és que el projecte tingui continuïtat una vegada acabada aquesta situació de pandèmia.





En aquests moments estem servint àpats al

- Centre d'Acollida Assís de Barcelona
- Actua Vallès de Sabadell
- Càrites de Terrassa - Parròquia Mare de Déu de les Arenes
- Càrites de Rubí - Menjador Social,
- Centre Sant Jaume de Badalona
- Xarxa Solidària de Badalona
- Ningú Sense Sostre de Sabadell

Per fer aportacions aquí teniu el número de compte:

ES92 0049 0249 8727 1032 5648

Si voleu col·laborar en aquest projecte fent de **voluntaris** adreceu-vos al 93.674.11 22 i/o a froca@froca.cat

Voluntaris

50 / 1

F.Roca és una empresa familiar, amb més de 50 anys de trajectòria, especialitzada en la gestió de menjadors escolars. Cuinem a les escoles i atenem els infants i joves que es queden al migdia posant al seu abast diferents espais lúdics per a les estones d'esbarjo.

Agraïm sincerament als voluntaris que, a través del **Centre Sant Jaume**, han volgut dedicar una part del seu temps a fer possible el projecte "50 cèntims, un àpat". La seva col·laboració ha estat cabdal per a poder tirar endavant aquesta iniciativa.



Àpats

50 / 1

L'equip d'elaboració de menús de F.Roca ha dissenyat expressament els àpats per al 50 / 1.

Són àpats senzills, de cuina catalana i mediterrània, menjar casolà, en definitiva.

La nostra dietista, ha revisat les freqüències de consum orientatives i d'aquí han sorgit les combinacions setmanals que roten cada **15 dies**.

Indiquem les recomanacions setmanals i com seria desitjable complementar-les:

- **Carn:** 1 vegada a la setmana (+ verdures o hortalisses + farinacis o llegum).
- **Peix:** 1 vegada a la setmana (+ verdures o hortalisses + farinaci o llegum).
- **Ou:** 1-2 vegades a la setmana (+ verdures o hortalisses + farinaci o llegum).
- **Llegum 3-4 a la setmana:** (+ verdures o hortalisses, i opcional amb farinaci o proteïna animal).
- **Patata, pasta, arròs** (1 cop a la setmana com a plat principal acompanyat sempre de verdures o hortalisses i la ració proteica).

DILLUNS

*1 **Llenties estofades**

*2 **Llenties amb arròs i curri**

DIMARTS

*1 **Mandonguilles jardinera**

*2 **Estofat de porc amb patates**

DIMECRES

*1 **Arròs tres delícies (porta ou)**

*2 **Minestra de verdures amb ou dur**

DIJOUS

*1 **Estofat de pèsols amb sípia**

*2 **Amanida de pasta amb tonyina**



DIVENDRES

*1 **Cigrons amb carbassa**

*2 **Cigrons amb verdures**

DISSABTE

*1 **Macarrons a la bolonyesa**

*2 **Fideuada de verdures i pèsols**

DIUMENGE

*1 **Mongetes madrilenya**

*2 **Mongetes blanques guisades**

*1 - Àpats primera setmana / *2 - Àpats segona setmana

Col·laboradors

50 / 1

El 50 / 1 és possible gràcies a la suma de totes i cadascuna de les accions fetes per tots vosaltres.

L'equip de persones que formen F.Roca, familiars, amics, proveïdors, col·laboradors habituals i totes aquelles altres entitats i persones que heu confiat en nosaltres i heu cregut en aquest projecte.

Entre tots ho hem fet possible.

Col·laboradors:

Centre Sant Jaume
Fundació Carles Blanch



Amb el suport de:



seguim!

www.froca.cat