

ROCA since
1966

50 / 1

Proyecto "50 céntimos, 1 comida"

Jueves 16 de abril de 2020,
F.Roca inicia el proyecto “50 céntimos una comida”.

La idea nace de la preocupación de algunas personas de la organización que ven la difícil situación por la que muchas personas están pasando y del convencimiento de la dirección de la empresa de que en momentos como estos la solidaridad es una obligación.

La suma de una aportación de 50 céntimos, la colaboración de nuestros proveedores y el trabajo del equipo de cocina en activo al que se añade un grupo de voluntarios hace posible que llegue una comida a una persona que lo pueda necesitar.

Nuestro compromiso es que este proyecto tenga continuidad más allá de la pandemia.





En estos momentos estamos sirviendo comidas a:

- [Centre d'Accollida 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](#)

Para hacer aportaciones aquí tenéis el número de cuenta:

ES92 0049 0249 8727 1032 5648

Si queréis colaborar como **voluntarios** en este proyecto dirigiros al teléfono 93.674.11.22 i/o a froca@froca.cat

Voluntarios

50 / 1

F,ROCA es una empresa familiar con más de 50 años de trayectoria, especializada en la gestión de comedores escolares. Cocinamos en los colegios y atendemos a los niños y jóvenes que se quedan al mediodía poniendo a su disposición espacios lúdicos en las zonas de recreo.

Agradecemos sinceramente a los voluntarios, que a través del **Centre Sant Jaume**, han querido dedicar una parte de su tiempo a hacer posible el proyecto “50 céntimos, una comida”. Su colaboración ha sido clave para poder tirar adelante esta iniciativa.



Comidas

50 / 1

El equipo de elaboración de menús de F.Roca ha diseñado expresamente las comidas del 50 / 1.

Son comidas sencillas, de cocina catalana y mediterránea, comida casera, en definitiva.

Nuestra dietista-nutricionista ha revisado las frecuencias de consumo orientativas y han salido combinaciones semanales que **rotan cada 15 días**.

A continuación indicamos las recomendaciones semanales y como sería deseable complementaras:

- **Carne:** 1 vez en semana (+verduras u hortalizas + farináceos o legumbres)
- **Pescado:** 1 vez a la semana (+ verduras u hortalizas + farináceos o legumbre)
- **Huevos:** 1-2 veces a la semana (+ verduras u hortalizas + farináceos o legumbre)
- **Legumbre:** 3-4 veces a la semana (+ verduras u hortalizas y opcional con farináceo o proteína animal)
- **Patata, pasta, arroz** (1 vez a la semana como plato principal acompañado siempre de verduras u hortalizas y la ración proteica)

LUNES

*1 Lentejas estofadas

*2 Lentejas con arroz y curri

MARTES

*1 Albóndigas a la jardinera

*2 Estofado de cerdo con patatas

MIÉRCOLES

*1 Arroz tres delicias (con huevo)

*2 Menestra de verduras con huevo duro

JUEVES

*1 Estofado de guisantes con sepia

*2 Ensalada de pasta con atún



VIERNES

*1 Garbanzos con calabaza

*2 Garbanzos con verduras

SÁBADO

*1 Macarrones a la boloñesa

*2 Fideuada de verduras y guisantes

DOMINGO

*1 Judías a la madrileña

*2 Judías blancas estofada

*1 - Comidas primera semana / *2 - Comidas segunda semana

Colaboradores

50 / 1

El 50/1 es posible gracias a la suma de todas y cada una de las acciones hechas por todos vosotros.

El equipo de personas que forman F.Roca, familiares, amigos, proveedores y colaboradores habituales y todas aquellas entidades y personas que habéis confiado en nosotros y habéis creído en este proyecto.

Entre todos lo hemos hecho posible.

Colaboradores: -----

Centre Sant Jaume
Fundació Carles Blanch



ASSÍS
Centre d'Acollida

actua**vallès**

ningú
sense sostre

Càritas
Diocesana de
Terrassa

CSM
AUTOMOCIÓ

FERRER
ALIMENT DE CALIPÀRIA

FRUITS ANDRES
Desde 1975

growpath

COVEY.
Alquiler de Vehículos



proquibsa

CEOLPE



accord
We make it better

a assolim
food services
for-hr-bé

Con el apoyo de: -----

JESUÏTES Sarrià
Sant Ignasi

Associació d'Antics Alumnes
Jesuïtes Sarrià - Sant Ignasi

L'AMPA

SmartMonkey.io

seguimos!

www.froca.cat