ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Menú Basal

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis amb pesto d'espinacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Al·lèrgia a l'OU CRU

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata (ou ben cuit) i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (ou ben cuit) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d' alls tendres (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots (ou ben cuit) amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis amb pesto d'espinacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Al·lèrgia a l'OU

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons (s/ou) salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Pit gall dindi planxa amb daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús (s/ou) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/ou) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Pit gall dindi planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals (s/ou) amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Peix al forn amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis (s/ou) amb oli i alfàbrega (s/form.) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Mongetes seques estofades Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons (s/ou) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LLET DE VACA

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa (s/formatge) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt natural (SOJASUN)	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt natural (SOJASUN)	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d' alls tendres (s/beix.) i amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt natural (SOJASUN)
22 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/form.) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt natural (SOJASUN)	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Al·lèrgia als FRUITS SECS-NO KIWI

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	3 Crema de verdures amb llenties Pit gall dindi planxa i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada (no kiwi)	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra (s/al·lèrg.) a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada (no kiwi)
8 Cuscús (s/ou) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada (no kiwi)	9 Arròs integral tres delícies (s/ou-salsa soja) Hamburguesa mixta(s/al·lèrg.) i ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)	11 Amanida variada i vinagreta de taronja (s/pipes torrades) Fideus (s/ou) amb verdures i sèpia Fruita de temporada (no kiwi)	12 Llenties estofades Pit gall dindi planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada (no kiwi)	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	17 Espirals (s/ou) amb verdures saltades (s/fruits secs) Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	18 Llenties estofades Peix al forn amb saltat de bolets Fruita de temporada (no kiwi)	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis (s/ou) oli i alfàbrega (s/f. secs-form.) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	24 Crema de carbassa Mongetes seques estofades Fruita de temporada (no kiwi)	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/salsa soja) Fruita de temporada (no kiwi)	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada (no kiwi)
29 Macarrons (s/ou) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada (no kiwi)	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada (no kiwi)			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Al·lèrgia als FRUITS SECS

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra (s/al·lèrg.) a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/salsa soja) Hamburguesa mixta(s/al·lèrg.), ceba caramel. i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada i vinagreta de taronja (s/pipes torrades) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (s/beix.)i amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb verdures saltades (s/fruits secs) Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/fruits secs) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/salsa soja) Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Intolerància al GLUTEN (CELIAQUIA)

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties (s/g) Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa (s/g) amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús (s/g) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/g) Hamburguesa mixta (s/g) amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades (s/g) Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties (s/g) estofades Remenat d'alls tendres (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa, pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes (s/g) estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals (s/g) amb salsa de romesco suau (s/g) Peix S/M andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espinacs i alfàbrega (s/g) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons (s/g) amb arròs i tamari (s/g) Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons (s/g) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes (s/g) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties (s/g) estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Intolerància al GLUTEN-FRUCTOSA-SORBITOL-LACTOSA

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons (s/g) amb oli i alf. (s/form.) Pollastre al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada	3 Crema de verdures permeses Truita de patata amb (s/ceba), tomàquet amb orenga Iogurt sense lactosa	4 Sopa de peix i arròs Bacallà al forn amb amanida del temps (s/g) Fruita tolerada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa (s/g) amb patata al caliu Fruita tolerada
8 Cuscús (p.ref-s/g) amb oli d'herbes Pollastre al curri amb enciams variats Fruita tolerada	9 Arròs integral amb oli aromatitzat Hamburguesa mixta (s/g) amb enciam Iogurt sense lactosa	10 Bleda i patata bullida Carn magra planxa amb toc de comí Fruita tolerada	11 Amanida amb hortalisses tolerades Peix a la planxa amb amanida tolerada Fruita tolerada	12 Patates estofades amb verdures permeses Remenat d'ou (s/g) amb amanida del temps Fruita tolerada
15 Arròs amb salsa de verdures permeses Llom a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Pollastre a la planxa amb enciam Fruita tolerada	17 Espirals (s/g) amb saltat de verdures permeses Peix S/M andalusa (s/g) amb amanida tolerada Fruita tolerada	18 Patates estofades amb verdures permeses Truita francesa amb saltat de bolets Fruita tolerada	19 Crema de verdures permeses Daus de gall dindi marinats amb amanida tolerada Iogurt sense lactosa
22 Espaguetis (s/g) oli i alfàbrega (s/form.) Pollastre a la planxa amb enciams variats Iogurt sense lactosa	23 Arròs integral amb carbassó (s/ceba) Lluç al forn amb carbassó (s/ceba) i amanida tolerada Fruita tolerada	24 Patates estofades amb verdures permeses Truita francesa amb amanida del temps Fruita tolerada	25 Verdura de temporada bullida Carn magra al forn amb arròs integral Fruita tolerada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Vedella a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita tolerada
29 Macarrons (s/g) amb oli i orenga (s/form.) Bacallà al forn amb enciams variats Fruita tolerada	30 Mongeta i patata bullida Carn magra planxa amb arròs integral Fruita tolerada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

CUINA CATALANA

Menú DIABÈTIC 6 racions HC (4R farinacis-2R fruita)

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons (135g p.cuita-3R) salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	3 Crema verdures (50g moniato-1R) i llenties (50g p.c.-1R) Truita de patata (30g pat. f-1R) daus de tomàquet amb orenga Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	4 Sopa de peix i arròs (45g cuit-1R) Bacallà a la llauna (mongetes seques 100g pes cuit-2R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	5 Bròquil verd i patata bullida (100g patata- 2R) Botifarra a la planxa amb patates xips (20g - 1R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
8 Cuscús (90g cuit- 2R) amb daus de moniato (50g-1R) Pollastre al curri amb enciam Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	9 Arròs integral tres delícies (135g arròs cuit-3R) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	10 Bleda, patata i pastga (75g pastga - 0,5R -50g pat-1R) Cigrons (75g.-1,5R) guisats amb toc de comí Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	11 Amanida variada amb vinagreta i pipes torrades Fideus (135g pasta cuita-3R) amb verdures i sèpia Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	12 Llenties estofades (150g pes cuit-3R) Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
15 Arròs (135g arròs cuit- 3R) amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	16 Trinxat de col i patata (50g patata-1R) Mongetes (100g pes cuit-2R) estofades amb verdures Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	17 Espirals (112,5g p.cuita-2,5R) salsa de romesco suau Peix S/M andalusa (8g farina-0,5R) amb amanida Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	18 Llenties estofades (100g llegum pes cuit-2R) Truita de patata (30g pat. freg.-1R), calçots i salt. bolets Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	19 Crema carbsa, porro i moniato (100g carb-0,50R-50gmon-1R) Gall dindi marinat, amanida i pat.caliu (75g pat-1,5R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
22 Espaguetis (112,5g p. cuita-2,5R) i pesto d'espinacs Pollastre planxa enciam, poma (50g poma-0,5R) i vinagreta Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	23 Arròs, api, porro i pastga (112,5g arr.c.-2,5R i 75g pastga-0,5R) Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	24 Crema mongetes (75g m.c-1,5 R) i carb. (100g carb.-0,5R) Truita de patata (30g pat. f-1R) i ceba amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	25 Verdura de temporada bullida (s/patata) Cigrons (100g llegum p. cuit-2R), arròs (45g cuit-1R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	26 Coliflor i bròquil, cigrons (50g pes cuit - 1R) i oli d'alls Fricandó de vedella i patates fregides (60g pat. Freg.-2R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
29 Macarrons (135g p.cuita-3R) salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	30 Verdura tricolor (75g pastga - 0,5R -50g pat-1R) Llenties estofades (75g pes cuit-1,5R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit.

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

SENSE CARN

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Peix al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Truita francesa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Peix al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Croquetes d'espinacs amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Remenat d'ou amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Peix marinat amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Amanida d'enciam, poma i vinagreta de llimona Espaguetis amb pesto d'espinacs i alfàbrega Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de seità amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

SENSE ou, soja, porc, conill, pollastre, gall indi

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Peix al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures Llenties estofades amb arròs integral i verdures Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Bistec de vedella planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Peix al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/ou-soja) Croquetes d'espinacs amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada amb vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Amanida de l'hort Llenties estofades Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Bistec de vedella planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Peix a la planxa amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Cigrons guisats amb verdures Iogurt ecològic
22 Amanida de l'hort Espaguetis amb pesto d'espinacs i alfàbrega Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Mongetes seques estofades Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/soja) Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

SENSE PORC

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Truita francesa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Croquetes d'espinacs amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Remenat d'ou amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis amb pesto d'espinacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Proposta Sopars

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure **dietes més saludables, equilibrades i sostenibles**.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.

Salut!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	2 Minestra de verdures Falafels al forn amb api i pastanaga ratllada Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals amb oli d'herbes Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Amanida d'enciam, poma, panses i nous Truita francesa amb saltat de verdures i allets Iogurt ecològic	5 Verdures a la graella amb salsa romesco Quinoa amb daus de tofu marinat Fruita de temporada
8 Puré de verdures i favetes Remenat d'ou amb bolets i amanida del temps Fruita de temporada	9 Amanida de temporada amb vinagreta de mel Quiche de verdures i formatge Fruita de temporada	10 Sopa de pistons Pit de gall dindi arrebossat amb enciams variats Iogurt ecològic	11 Graellada de verdures de temporada Vedella a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada	12 Arròs integral amb xampinyons i carbassó Verat amb all i julivert amb pastanaga ratllada Fruita de temporada
15 Amanida amb enciam, pastanaga i pipes Hamburguesa vegetal amb bolets saltats Macedònia de fruita fresca	16 Carbassa i moniato al forn Truita de coliflor amb daus de tomàquet amanit Iogurt natural	17 Amanida de remolatxa, pastanaga, ceba tendra i olives Llaminera de porc a la mostassa amb cuscús integral Fruita de temporada	18 Crema d'espinacs i patata Broquetes de conill amb verdures al forn Fruita de temporada	19 Paté de cigrons amb palets de pastanaga Llenguadina al forn amb escarola Fruita de temporada
22 Bledes i carbassa amb oli d™alls Pizza casolana formatge i olives negres Fruita de temporada	23 Pasta integral amb albergínia amb xerri i fruits secs Ous al plat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Risotto de carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Amanida d'enciam, poma, fruits secs, raves i blat de moro Pèsols guisats Iogurt ecològic	26 Crema de porro i nap Bacallà amb mussolina d'all i amanida variada Macedònia de fruites naturals
29 Amanida de canonges, ruca i raïm Macarrons amb bolonyesa vegetal Iogurt ecològic	30 Sopa minestrone amb arròs Llom de salmó a la papillota Fruita de temporada			

ROCA since 1966
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

C! CUINA CATALANA

Menú Adults

Escola Fontmartina

NOVEMBRE

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.

Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.

Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en **l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat** al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a **famílies i escoles**.

El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.

Que vagi de gust!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada amb vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
22 Espaguetis amb pesto d'espinacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	***Sostenibilitat*** Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbaratamens ***Pa blanc i pa integral***	***Guarnicions*** Amanida variada i una altra guarnició	***Fruita variada i iogurt***

www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.