

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada
	4 Sopa minestrone Pizza amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb amanida del temps logurt ecològic	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb llegum Fruita de temporada	7 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	8 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	20 Espirals al pesto Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres Hamburguesa mixta amb ceba i patates fregides Fruita de temporada
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida del temps logurt ecològic	27 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	28 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana i amanida del temps Fruita de temporada	29 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables. 12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE					1 Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Tofu marinat amb verdures de temporada Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Pit de pollastre amb salsa de mostassa i enciam Fruita de temporada	5 Cuscús integral amb alls tendres Bistec de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	6 Porrusalda Seitó andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	7 Faves a la menta Truita de carxofes amb enciam i olives Fruita de temporada	8 Amanida d'hortalisses de temporada Macarrons amb pesto d'espínacs logurt natural
	11	12	13	14	15
	18	19 Graellada de verdures de temporada Broqueta de conill amb daus de remolatxa Fruita de temporada	20 Coliflor i bròquil amb oli aromatitzat Truita de mongetes seques amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	21 Amanida de llenties Lluç al forn amb salsa verda logurt natural	22 Espinacs a la catalana Cigrons a l'allet amb enciams variats Fruita de temporada
	25 Sopa de verdures amb fideus Llom adobat al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Fesols saltats amb bolets Truita de formatge amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Amanida d'arròs Salmó a la planxa amb all i julivert Fruita de temporada	28 Verdures escalivades Gall dindi al forn amb saltat de pèsols Fruita de temporada	29 Amanida d'endívies i ametlles Hummus amb bastonets de pa integral Fruita de temporada

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita d'espínacs i amanida (no tomàquet) Fruita de temporada (no mango)
	4 Sopa minestrone Pizza (s/al·lèrg.) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no mango)	5 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb amanida (no tomàquet) logurt ecològic	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb llegum Fruita de temporada (no mango)	7 Arròs integral caldós amb bolets Pollastre al forn i amanida (no tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	8 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada (no mango)
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida (no tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	20 Espirals amb oli i alfàbrega (s/fruits secs) Gall dindi andalusa amb amanida (no tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada (no mango)	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres Hamburguesa mixta amb ceba i patates fregides Fruita de temporada (no mango)
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada (no mango)	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida (no tomàquet) logurt ecològic	27 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no mango)	28 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana i amanida (no tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	29 Patates estofades Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no mango)
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				
	ROCA since 1966 www.froca.cat				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	4 Pasta refinada amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	5 Patata bullida amb oli aromatitzat Truita a la francesa logurt ecològic	6 Crema de pastanaga i patata Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	7 Arròs bullit amb oli d'oliva Lluç al forn Compota de poma, plàtan madur o pera madura	8 Patata bullida amb oli aromatitzat Llom al forn Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	11	12	13	14	15
	18	19 Arròs bullit amb oli d'oliva Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	20 Pasta refinada amb oli d'oliva Llenguadina a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	21 Crema de pastanaga Gall dindi al forn Compota de poma, plàtan madur o pera madura	22 Celebració St. Jordi Pasta refinada amb oli d'oliva Llom a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	25 Arròs bullit amb oli d'oliva Lluç al forn Compota de poma, plàtan madur o pera madura	26 Patata bullida amb oli aromatitzat Pollastre a la planxa logurt ecològic	27 Crema de pastanaga i patata Llom a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	28 Pasta refinada amb oli d'oliva Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	29 Patata bullida amb oli aromatitzat Bacallà a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura

Vacances



ABRIL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

Compromís amb el desenvolupament sostenible

**La dieta és un acte saludable,
sostenible i responsable.**

Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC.

Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís:

Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos.

Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors.

El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics.

Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.

La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís.

Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació **per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.**

12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE



froca since 1966
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRÉS	DIJOUS	DIVENDRES	
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables. 12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada	
	4 Sopa minestrone Pizza (s/al·lèrg.) amb bolo vegetal (s/form.) Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb llegum Fruita de temporada	7 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	8 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	
	11	12	13	14	15	
	Vacances					
	18	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb amanida del temps (s/iogurt) Fruita de temporada	20 Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres Hamburguesa mixta amb ceba i patates fregides Fruita de temporada	
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	27 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	28 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana i amanida del temps Fruita de temporada	29 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	
		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs integral (135g arròs-3R) amb s. remolatxa Truita d'espínacs (s/patata) i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	4 Sopa minestrone (45g pasta cuita-1R) Pizza (60g - 3R) bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada (2R - veure nota*)	5 Llenties (150g-3R) estofades Truita de calçots (sense patata) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	6 Cr. carbassa (100g - 0,5R) i moniato (50g mon.-1R) Fideuada (67,5g fideus-1,5R) amb llegum (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	7 Arròs int. caldós amb bolets (135g arròs cuit-3R) Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	8 Bròquil i patata bullida (125g patata-2,5R) Llom al forn amb puré de poma (50g poma-0,5R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18 Arròs saltat... (112,5g arròs cuit-2,5R) Falafels (3 unitats-1,5R) salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	19 Arròs saltat... (112,5g arròs cuit-2,5R) Falafels (3 unitats-1,5R) salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	20 Espirals (112,5 g p.cuita-2,5R) al pesto Llenguadina andalusa (8g. farina-0,5R) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	21 Crema pastanaga (75g pastga.-0,5R- 50g. Patata-1R) Paella verdura (67,5 g arròs cuit-1,5R) i llegum (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres (90g pasta cuita-2R) Hamburguesa mixta amb patates fregides (30gr.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	25 Arròs integral (112,5g arròs-2,5R) amb s.carbassa Hamburguesa de cigrons (90g unitat - 1,5R) i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	26 Bledes i patata (150g patata-3R) amb oli Pollastre al curri i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	27 Crema de verdura (50g patata-1R) Lasanya (150 gr.-2R) de verdura i llenties Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	28 Macarrons (135g p.cuita-3R) amb salsa de remolatxa Truita paisana (30g.pat-1R) i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	29 Patates estofades (100g patata-2R) Bacallà a la llauna (50gr.mong.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	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. També oferim pa integral.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Sopa minestrone Pizza (s/al·lèrg.) amb bolo vegetal (s/form.) Fruita de temporada	5 Amanida d'hortalisses amb llegum Llenties estofades logurt natural (SOJASUN)	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb llegum Fruita de temporada	7 Arròs integral caldós amb bolets Tofu a la planxai amanida del temps Fruita de temporada	8 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de cigrons amb puré de poma Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
	18	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb amanida del temps (s/iogurt) Fruita de temporada	20 Amanida d'hortalisses amb llegum Espirals amb oli i alfàbrega (s/formatge) Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres Hamburguesa vegetal amb ceba i patates fregides Fruita de temporada
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Tofu al curri i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	27 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	28 Macarrons amb salsa de remolatxa Falafels i amanida del temps Fruita de temporada	29 Patates estofades Saltat de mongetes amb verdures Fruita de temporada

Vacances

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada
	4 Sopa minestrone Pizza amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb amanida del temps iogurt ecològic	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb llegum Fruita de temporada	7 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	8 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de cigrons amb puré de poma Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	20 Espirals al pesto Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres Truita francesa amb ceba i patates fregides Fruita de temporada
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Lluç al curri i amanida del temps iogurt ecològic	27 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	28 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana i amanida del temps Fruita de temporada	29 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada
12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables. 12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada	
	4 Sopa minestrone (s/g) Pizza (s/al·lèrg.) amb pernil país Fruita de temporada	5 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i calçots amb amanida del temps logurt ecològic	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada (s/g) de verdures amb llegum(s/g) Fruita de temporada	7 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	8 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	
	11	12	13	14	15	
	Vacances					
	18	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	20 Espirals (s/g) al pesto Llenguadina andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum(s/g) Fruita de temporada	22 Celebració St. Jordi Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta amb ceba i patates fregides Fruita de temporada	
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons (s/g) amb saltat de bolets Fruita de temporada	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida del temps logurt ecològic	27 Crema de verdures de temporada Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g) Fruita de temporada	28 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa Truita paisana i amanida del temps Fruita de temporada	29 Patates estofades Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	
		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita d'espínacs i amanida del temps Fruita de temporada
	4 Sopa minestrone Pizza amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb amanida del temps iogurt ecològic	6 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb llegum Fruita de temporada	7 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	8 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de cigrons amb puré de poma Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	20 Espirals al pesto Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga Paella de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Celebració St. Jordi Sopa de lletres Truita francesa amb ceba i patates fregides Fruita de temporada
	25 Arròs integral amb salsa de carbassa Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	26 Bledes i patata bullida amb oli aromatitzat Pollastre al curri i amanida del temps iogurt ecològic	27 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	28 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana i amanida del temps Fruita de temporada	29 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

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. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

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