

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Espaguetis amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada. Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àplats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	5 Verdura tricolor del temps Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	6 	7 Arròs tres delícies de verdures Truita de ceba i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	8 	9
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àplats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all's tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'all's Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	15 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Bròquil i patata bullida Maire a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb patates fregides Fruita de temporada i torrons		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
	Roca since 1966www.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·lergens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregar 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.				

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Espaguetis (120gr.pasta-3R) amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	2 Llenties estofades (150gr. llenties-3R) Truita patata (30gr.pat.freg.-1R) i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Verdura i patata (50g patata-1R) Macarrons (80gr.pasta-2R) amb Llenties (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	6 Festa	7 Arròs (135g arròs-3R) tres delícies Truita de ceba i porro amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades (150gr. llenties-3R) Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	13 Espaguetis (120gr.pasta-3R) a la napolitana Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	14 Trinxat de bledes (50g patata-1R) Cigrons (150g cigrons-3R) guisats Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	15 Arròs (90g arròs-2R) amb gírgola de castanyer Pollastre a l'allet amb xips (30g mon. Freg.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	16 Crema de verdures (100gr. patata-2R) Botifarra al forn amb mongetes (50g mong.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Bròquil i patata (50g patata-1R) Paella (90g arròs-2R) amb llegum (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	20 Crema de mongetes (100gr mongetes-2R) Truita paisana (30g pat.freg.-1R) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (60g pasta-1,5R) Pollastre al forn amb patates (30g-1R) Fruita (1R) i torró (20gr.-1R)-PA (30gr-1,5R)		
	Bones Festes				
A gaudir-ho, fem salut!!	ROCA since 1966 wwwfroca.cat		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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.		

[illegible]

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Espaguetis amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Verdura tricolor del temps Macarrons amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures Truita de ceba i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9 Festa
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants , i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada , prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis a la napolitana Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'all Cigró guisats amb toc de comí Fruita de temporada	15 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Truita a la francesa amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Bacallà al forn amb mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (veg.) Lluç al forn amb patates fregides Fruita de temporada i torrons		
A gaudir-ho, fem salut!!	ROCAsince 1966www.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·lergens 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.				

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DESEMBRE					
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i>				1 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida logurt ecològic	2 Llenties (s/g) estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.					
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Verdura tricolor del temps Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g) Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures Truita de ceba i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Remenat d'all's tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis (s/g) a la napolitana Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'all's Cigróns (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	15 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g) Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	20 Crema de mongetes (s/g) i carbassa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/g) Pollastre de Nadal (s/g) amb patates fregides Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
	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·lergens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregar 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.				

[illegible]

[illegible]

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