Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Agència de Salut Pública de Catalunya

PReME Programa de Revisió de Menús Escolars
Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

INFORME DE VALORACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DE MENÚS

Escola Germans Corbella (Cardedeu). 21/10/2018

La Llei 17/2011, de 5 de juliol, de Seguretat Alimentària i Nutrició publicada al *Boletín Oficial del Estado*, en el capítol VII, article 40, responsabilitza a les autoritats sanitàries competents a vetllar per tal que els menjars servits en els centres docents siguin variats, equilibrats i adaptats a les necessitats dels comensals.

El següent informe s'elabora en base a la programació de menús del mes d'Octubre, del curs 2018 - 2019. Els canvis proposats se suggereixen per tal de millorar l'equilibri de la programació, tenint en compte que una programació de menús és idònia quan contempla:

- **aspectes nutricionals** (nombre de grups d'aliments, freqüència d'utilització dels diferents aliments, presència d'aliments frescos, predomini d'aliments d'origen vegetal, etc.),
- **aspectes higiènics** (aliments i preparacions innocus),
- **aspectes sensorials** (textures, temperatures, sabors, colors…),
- la inclusió de **tècniques culinàries** variades i apropiades a l'edat i a les característiques dels comensals,
- la **consonància amb l'estació de l'any**, a la vegada que promou l'ús d'aliments frescos, de temporada, locals i de proximitat, contribuint així a mantenir la cultura gastronòmica, a dinamitzar l'activitat productiva agrària local i afavorint la sostenibilitat ambiental i
- **altres aspectes** (oferta gastronòmicament variada, quantitats que respecten la sensació de gana dels comensals, reducció del malbaratament alimentari, inclusió de propostes relacionades amb l'entorn, les festes i celebracions, etc.).

Considerem que les principals funcions que el menjador escolar ha d'atendre són:

- **Proporcionar** als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials.
- **Desenvolupar i reforçar** l'adquisició d'hàbits higiènics i alimentaris saludables.
- **Fomentar** un bon comportament i la utilització adequada del material i dels estris del menjador, així com promoure els aspectes socials i de convivència dels àpats.

Tot seguit us presentem una taula (Taula 1) que representa un resum dels principals aspectes valorats com a positius o que seria convenient que milloréssiu de la vostra programació de menús.

Taula 1. Principals aspectes valorats de la programació de menús presentada

✓ Aspectes positius ✘ Aspectes a millorar ? no es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna **verdura o fruita fresca** a cada àpat.	✓
Presència diària d'**hortalisses i verdures** en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. pollastre guisat amb porro i pastanaga_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_).	✓
Presència de **guarnicions de verdura** fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de **fregits per als segons** plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de **fregits per a les guarnicions,** amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓
Presència d'**aliments precuinats** (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, etc.), amb una freqüència màxima de tres vegades al mes.	✓
Presència de **carns vermelles i processades** (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana.	✓
Presència de **fruita fresca a les postres** (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt).	✓
Compliment de les **freqüències recomanades d'aliments** (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d'**oli d'oliva** per cuinar i per fregir.	✓ / ✓
Utilització d'**oli d'oliva** per amanir.	✓

Taula 2: Compliment de les freqüències de consum d'aliments recomanades en la programació dels menús escolars

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	SETMANA				RACIONS RECOMANADES PER SETMANA (5 dies)
		1	2	3	4	
Primer plat	Arròs	1	1	**0**	**0**	1
	Pasta	1	0	**2**	**2**	1
	Llegums	1	1	1	1	1-2
	Patata	1	0	0	0	
	Verdures i hortalisses	1	2	2	2	1-2
Segon plat	Peix (blanc, blau, sèpia, calamars)	1	1	1	2	1-3
	Carn blanca (aus i conill) / Carn vermella o processada (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses...)	1/1	0/1	1/1	1/0	1-3/0-1 màxim 3 a la setmana en total
	Ous (truita, dur, al forn)	1	1	1	1	1-2
	Proteic vegetal (llegums i derivats, seitan...)	0	0	1	1	0-5
	Precuinats (canelons, croquetes, pizzes...)	0	1	0	0	0-3 al mes
	Fregits (arrebossats, croquetes, enfarinats...)	1	2	1	1	0-2
Guarnició	Amanida (verdura fresca crua)	3	3	4	3	3-4
	Altres (patates, salses, bolets, hortalisses...)	1	1	1	2	1-2
	Fregits (patates, patata xips, arrebossats...)	0	0	0	0	0-1
Postres	Fruita fresca	4	3	4	4	4-5
	Lactis (iogurt, formatge fresc, quallada)	1	1	1	1	0-1
	Fruita no fresca (seca, assecada, al forn...)	0	0	0	0	0-1
	Dolços (flam, natilles, gelats, pastissos...)	0	0	0	0	0-1 al mes

Consideracions:

- Es potenciarà la utilització de **varietats integrals** (pasta, arròs, pa, etc.).
- Per la seva qualitat nutricional, es recomana augmentar la presència de **llegums** en els menús (cuinades, preferiblement, amb hortalisses), considerant, a més, que poden constituir un plat únic o un segon plat (acompanyat, per exemple, d'un entrant d'amanida o de crema de verdures). En el següent enllaç trobareu informació relacionada amb la promoció del consum de llegums.
- En les pastes no s'inclouen les **pizzes** perquè es consideren plats precuinats.
- No es considerarà una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per **patata**.
- La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser moderada i segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut, ha de ser **iodada**.
- S'aconsella utilitzar **oli d'oliva verge extra** per cuinar i per amanir, i que al menjador hi hagi **aigua** i un setrill amb oli d'oliva accessible per als comensals.

- Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la **temporada** i a la **disponibilitat** del territori i zona geogràfica properes, per tal de garantir un consum de productes estacionals, locals i de proximitat.

Per a més informació, podeu consultar la guia “L’alimentació saludable a l’etapa escolar" i el document annex “Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l’escola”.

També us recomanem consultar el document "Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies".

Per a més informació, podeu visitar la pàgina següent: Programa de Revisió de Menús Escolars (PReME).

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Crema de pastanaga amb rostes *** Rostit de gall dindi amb ceba, patata i pebrot vermell *** Mandarines	Coliflor amb salsa de tomàquet i gratinada amb pa ratllat *** Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams variats, ceba tendra i olives *** Llesques de pera	Escudella (galets, cigrons, col, etc.) *** Filet de rosada al forn amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda *** Plàtan	Amanida completa (enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro) *** Paella (verdura i peix) *** Iogurt natural	Mongetes seques estofades amb bledes i carbassa *** Bunyols de bolets amb pastanaga ratllada *** Taronja
2a SETMANA	Trinxat de col, patata i all tendre *** Hamburgues a de cigrons amb amanida d'enciam, olives negres i poma *** Pera	Arròs amb salsa de tomàquet *** Botifarra a la planxa amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro *** Iogurt natural	Bròquil gratinat amb beixamel *** Pollastre al forn amb patates fregides *** Bol de taronja i plàtan	Llenties guisades amb ceba i pastanaga *** Sèpia al forn amb amanida d'enciam, ravenets i olives *** Macedònia de fruita de temporada	Fideuada *** Ou al forn amb verdures saltades (porro, carxofes, favetes i pastanaga) *** Mandarines
3a SETMANA	Arròs tres delícies (pastanaga, truita, pèsols) *** Carn magra de porc al forn amb amanida d'enciam, remolatxa i nous *** Bol de plàtan i kiwi	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge *** Truita de carxofes amb tomàquet amanit *** Mandarines	Llenties guisades amb pastanaga i col *** Filet d'halibut al forn amb verdures saltades *** Taronja	Patata amb col morada i ceba *** Pollastre rostit amb all i llimona amb amanida de magrana i escarola *** Crema catalana	Crema de carbassa *** Mongetes seques guisades amb porro i pastanaga *** Llesques de poma amb suc de llimona
4a SETMANA	Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn *** Broqueta de pollastre a la planxa amb hummus i amanida d'enciam i olives *** Raïm	Llenties amb sofregit de tomàquet i ceba *** Filet de lluç arrebossat amb amanida de pastanaga i remolatxa ratllades *** Taronja	Crema de porro, nap i moniato *** Arròs amb calamars i pèsols *** Macedònia de fruita de temporada	Cigrons guisats amb all i julivert *** Truita a la francesa amb amanida de daus de pastanaga i blat de moro *** Pera	Sopa de pistons *** Conill amb patates al forn amb amanida d'espinacs, taronja, pipes i ceba tendra *** Iogurt natural

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS PER A LA TEMPORADA DE PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge *** Pastís de truites amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga *** Albercocs	Amanida de llenties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro) *** Sonsos fregits (enfarinats) amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) *** Pera	Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert *** Pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre *** Llesques de plàtan i kiwi	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes *** Arròs de peix *** Gelat de nata i maduixa	Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva) *** Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives *** Macedònia de fruita de temporada
2a SETMANA	Arròs amb salsa de tomàquet *** Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro *** Poma	Bròquil gratinat amb formatge *** Truita de patates i ceba amb amanida de pastanaga ratllada i olives negres *** Iogurt natural	Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) *** Tires de sèpia amb ceba i porro al forn *** Maduixes amb suc de taronja	Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba *** Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes *** Préssec	Crema freda de carbassó i mongeta blanca amb formatge *** Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit *** Meló
3a SETMANA	Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn *** Llibrets de llom amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro *** Iogurt natural	Llenties amanides amb salsa vinagreta *** Truita a la francesa amb tomàquet amanit *** Cireres	Fideus a la cassola *** Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives *** Síndria	Crema freda de cigrons i porros *** Pizza casolana quatre estacions (xampinyons, pebrot, cirerols o tomàquets *cherry* i formatge) *** Macedònia de fruita de temporada	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra) *** Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats *** Plàtan
4a SETMANA	Tirabuixons de colors amb formatge parmesà *** Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres *** Meló	Ensalada russa amb maionesa* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta verda) *** Rodó de gall dindi al forn amb verduretes (carbassó, pebrot, ceba) *** Bol de poma i plàtan	Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes *** Broqueta de conill amb patates fregides i amanida d'enciam i blat de moro *** Iogurt natural	Arròs a la milanesa (ceba, pernil curat, pèsols) *** Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos) *** Albercocs	Empedrat de mongetes seques (tomàquet, pebrot, ceba i olives negres) *** Truita de formatge amb carbassó a la planxa i amanida d'enciam *** Maduixes

* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

Suggeriments culinaris per la temporada de tardor – hivern

Primers plats	Segons plats
• Arròs amb bolets • Canelons de verdures* • Crema de carbassó i porro • Crema de cigrons • Crema de pastanaga • Crema de porros • Espinacs saltats amb all i pernil • Llenties estofades amb verdures • Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn • Macarrons amb tonyina • Mongetes seques amb salsa de tomàquet • Paella de verdures • Pasta amb salsa de bolets • Pasta amb salsa de tomàquet i sípia • Pastís de puré de patates gratinat • Patates farcides de verdura • Pizza de verdures/quatre estacions/etc.* • Sopa d'all • Sopa de peix amb arròs i ou dur • Sopa de peix amb rostes o pasta • Sopa de pistons amb pilotetes de carn • Sopa minestrone (pasta, verdures i mongetes vermelles) • Tortel·linis o raviolis amb tomàquet i formatge • Trinxat de col i patata • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades	• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/vedella/porc a la planxa • Bunyols de bacallà* • Cigrons amb espinacs i ou dur • Conill rostit amb ceba • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.) • Fesols guisats amb bolets • Filet de lluç al forn amb salsa de porros • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Filet de rosada al forn amb beixamel • Filet de rosada al forn amb salsa d'ametlles • Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa de verdures. • Pit de gall dindi o de pollastre al forn amb fines herbes • Pollastre rostit amb allada (a l'allet) • Pollastre rostit amb petitòria (ametlles, ou bullit, vi, all i julivert) • Pollastre rostit amb prunes i pinyons • Rodó de gall dindi o pollastre rostit amb prunes • Truita de formatge • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de tonyina • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)
Plats únics [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]	
• Arròs amb carxofa i bacallà • Arròs o fideus a la cassola (amb carn) • Canelons/lasanya de llegum, carn o de peix* • Estofat de patates i pèsols amb gall dindi • Fideuada (fideus amb peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix)	• Carn d'olla (pollastre, cigrons, col bullits) • Estofat de patates i sípia • Mandonguilles de vedella i sípia guisades amb patates • Ous al forn amb llesques de patates i tomàquet • Patates farcides de carn o peix i gratinades • Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata • Pizza de pernil cuit, de carn picada o de tonyina*
Postres	
• Fruita fresca • Bol de iogurt amb fruita fresca • Bol de mandarina i kiwi • Iogurt natural • Llesques de pera amb un rajolí de xocolata/caramel/mel. • Macedònia de fruita de temporada • Plàtan laminat amb rajolí de xocolata desfeta • Poma o pera cuita (amb canyella) • Rodanxes de taronja amb rajolí de mel o polsim de sucre • Taronja amb canyella	**Ocasionalment:** • Codonyat • Compota de pera amb xocolata desfeta • Compota de poma amb iogurt o nata muntada • Flam d'ou, de vainilla, de xocolata, de coco... • Gelat • Pastís o coca de poma, de fruita seca, etc. • Petit suisse • Pomes al forn amb barret de nata • Postres de músic (fruita seca i dessecada) • Púding amb fruita seca • Quallada amb mel o melmelada • Formatge tendre amb nous i mel

*No precuinats

Suggeriments culinaris per la temporada de primavera – estiu

Primers plats	Segons plats
• Amanides d'arròs (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de llegums (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de pasta (cal especificar-ne els ingredients) • Amanides de patata (cal especificar-ne els ingredients) • Canelons de verdures amb salsa de tomàquet* • Crema freda de carbassó • Crema freda de cigrons, llenties, ... • Crema freda de pèsols • Crema freda de porro i patata • Espinacs saltats amb all, panses i pinyons • Gaspatxo • Llesques de patata, tomàquet i ceba al forn • Paella de verdures • Pastís fred de puré de patates • Pizza de verdures* • Sopa freda de tomàquet • Tallarines amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge) • Tirabuixons de pasta amb tomàquet fresc i olives negres • Verdures (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs) gratinades	• Broquetes de peix/pollastre/gall dindi/vedella a la planxa • Bunyols de bacallà* • Croquetes casolanes (verdura, pollastre, cigrons, formatge, peix, etc.) • Cuixetes de pollastre amb llimona al forn • Filet de gall dindi guisat amb vinagreta • Filet de gall dindi rostit amb salsa de ceba • Filet de lluç al forn amb verdures • Filet de peix espasa al forn amb salsa de tomàquet i olives • Flam de xampinyons • Hamburgueses de cigrons • Mandonguilles de lluç • Pit de pollastre al forn amb fines herbes • Pollastre rostit amb pinya • Pollastre rostit amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet) • Rodó de gall dindi o pollastre al forn • Truita de formatge • Truita de tonyina • Truita de mongetes seques, all i julivert • Truita de patata, xampinyons o carbassó • Truita de verdures (espàrrecs, carxofa, etc.)
Plats únics [inclouen aliments proteics (llegums, carn, peix i ous) i farinacis (arròs, pasta o patata). És suficient acompanyar-los d'una amanida, crema o sopa de verdures.]	
• Arròs a la cassola (carn i/o peix) • Fideuada (fideus i peix) • Fideus a la cassola (carn i/o peix) • Paella de peix • Paella mixta (carn i peix)	• Canelons/lasanya de carn, de llegum o de peix amb salsa de tomàquet* • Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet • Pastís de patata amb bacallà i maionesa • Pizza de pernil, de carn picada o de tonyina*
Postres	
• Fruita fresca • Bol de iogurt amb fruita fresca • Iogurt natural • Llesques de pera/poma amb un rajolí de mel, xocolata o caramel • Macedònia de fruita de temporada (maduixes, meló, síndria, préssec, etc.)	**Ocasionalment:** • Compota de pera • Compota de poma amb iogurt o nata muntada • Flam d'ou, de vainilla, de xocolata o de coco • Gelat • Maduixes amb gelat o nata • Petit suisse • Pomes al forn amb barret de nata • Quallada amb mel o melmelada • Gelatina amb fruita de temporada

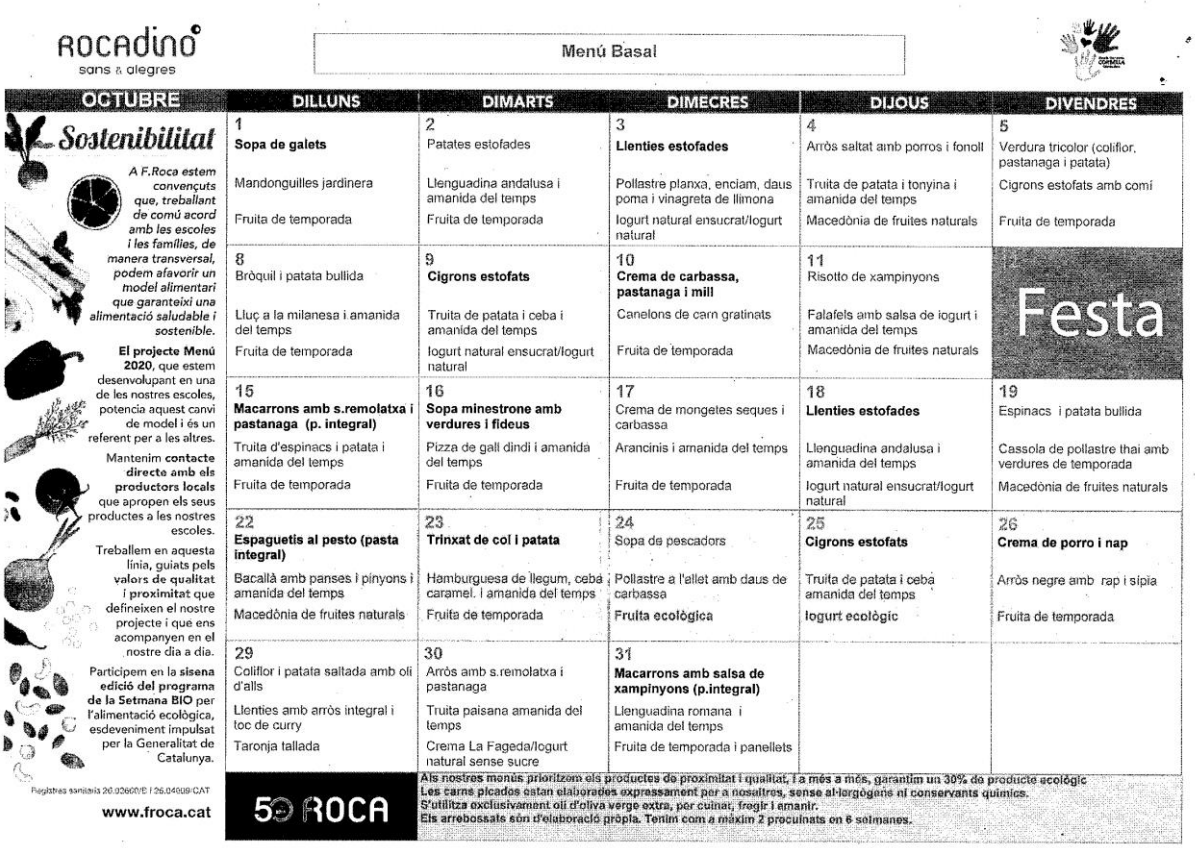
*No precuinats

ANNEX 1. Taula orientativa de gramatges en funció del grup d'edat (gramatge expressat en cru).

Les quantitats de les racions han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i, en tot cas, **és important respectar la sensació de gana expressada per part del comensal.**

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	**7-12 anys**	**13-15 anys**	**16-18 anys**
VERDURES I HORTALISSES	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
FRUITA	Fruita fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
LLEGUMS, TUBERCLES I CEREALS	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Pa (acompanyament)	20-30	30-40	40-50	50-60
CARN I DERIVATS, PEIX, OUS I LLEGUMS	Tall de carn	50-70	70-100	100-125	100-125
	Costelles de porc o xai (pes brut)	70-90	90-120	120-145	120-150
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa)	50-70	70-100	100-125	100-125
	Carn picada (per arròs, pasta)	15-30	30-40	40-50	40-50
	Pollastre (guisat, rostit) (pes brut)	80-100	100-175	200-250	200-250
	Peix (filet)	70-100	100-125	125-150	125-150
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
LÀCTICS	Formatge (ració)	25-30	30-40	40-50	50-60

ANNEX 2. Programació de menús utilitzada per a la revisió:



ROCADINO sans & alegres

Menú Basal

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Sostenibilitat *A F.Roca estem convençuts que, treballant de comú acord amb les escoles i les famílies, de manera transversal, podem afavorir un model alimentari que garanteixi una alimentació saludable i sostenible.* **El projecte Menú 2020**, que estem desenvolupant en una de les nostres escoles, potencia aquest canvi de model i és un referent per a les altres. Mantenim **contacte directe amb els productors locals** que apropen els seus productes a les nostres escoles. Treballem en aquesta línia, guiats pels **valors de qualitat i proximitat** que defineixen el nostre projecte i que ens acompanyen en el nostre dia a dia. Participem en la **sisena edició del programa de la Setmana BIO** per l'alimentació ecològica, esdeveniment impulsat per la Generalitat de Catalunya.	1 **Sopa de galets** Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	2 Patates estofades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	3 **Llenties estofades** Pollastre planxa, enciam, daus poma i vinagreta de llimona Iogurt natural ensucrat/Iogurt natural	4 Arròs saltat amb porros i fonoll Truita de patata i tonyina i amanida del temps Macedònia de fruites naturals	5 Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Cigrons estofats amb comí Fruita de temporada
8 Bròquil i patata bullida Lluç a la milanesa i amanida del temps Fruita de temporada	9 **Cigrons estofats** Truita de patata i ceba i amanida del temps Iogurt natural ensucrat/Iogurt natural	10 **Crema de carbassa, pastanaga i mill** Canelons de carn gratinats Fruita de temporada	11 Risotto de xampinyons Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Macedònia de fruites naturals	12 Festa	
15 **Macarrons amb s.remolatxa i pastanaga (p. integral)** Truita d'espinacs i patata i amanida del temps Fruita de temporada	16 **Sopa minestrone amb verdures i fideus** Pizza de gall dindi i amanida del temps Fruita de temporada	17 Crema de mongetes seques i carbassa Arancinis i amanida del temps Fruita de temporada	18 **Llenties estofades** Llenguadina andalusa i amanida del temps Iogurt natural ensucrat/Iogurt natural	19 Espinacs i patata bullida Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Macedònia de fruites naturals
22 **Espaguetis al pesto (pasta integral)** Bacallà amb panses i pinyons i amanida del temps Macedònia de fruites naturals	23 **Trinxat de col i patata** Hamburguesa de llegum, ceba caramel. i amanida del temps Fruita de temporada	24 Sopa de pescadors Pollastre a l'ellet amb daus de carbassa **Fruita ecològica**	25 **Cigrons estofats** Truita de patata i ceba amanida del temps **Iogurt ecològic**	26 **Crema de porro i nap** Arròs negre amb rap i sípia Fruita de temporada
29 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Llenties amb arròs integral i toc de curry Taronja tallada	30 Arròs amb s.remolatxa i pastanaga Truita paisana amanida del temps Crema La Fageda/Iogurt natural sense sucre	31 **Macarrons amb salsa de xampinyons (p.integral)** Llenguadina romana i amanida del temps Fruita de temporada i panellets		

Registres sanitaris 26.02600/E i 26.04609-CAT

www.froca.cat

50 ROCA

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics.
S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir.
Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 proculnats en 6 setmanes.