



JUNY

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Creixent junts, curs rere curs

Arribem al final de curs després de molts àpats compartits, converses, jocs, aprenentatges i moments viscuts a l'Espai Migdia.

Al llarg d'aquests mesos, hem treballat perquè el menjador escolar sigui un espai acollidor i educatiu, on infants i joves puguin créixer, conèixer, descobrir nous sabors, adquirir hàbits saludables i sentir-se escoltats i acompanyats. **Un Espai Migdia on puguin sentir-se i menjar com a casa.**

Cada curs és diferent, i ahora tots comparteixen una mateixa essència: les petites experiències del dia a dia que, gairebé sense fer soroll, acaben deixant empremta.

Volem agrair la confiança de les famílies i les escoles, així com la dedicació dels nostres equips que fan possible l'Espai Migdia cada dia, amb compromís, proximitat i estima per la tasca educativa.

Aquest final de curs és també especialment significatiu perquè el curs vinent **F.Roca celebrarà 60 anys** acompanyant infants i joves als menjadors escolars. Nascuts a una escola i vinculats des dels inicis al món educatiu, fa sis dècades que compartim taula, educació i convivència, amb la voluntat de continuar evolucionant i cuidant cada espai de migdia com el primer dia.

Ens acomiadem d'aquest curs amb il·lusió i amb moltes ganes de continuar compartint camí amb vosaltres el curs vinent.



Bon estiu!

1 Crema de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida de cigrons Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'all i julivert Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	4 CUINA ITALIANA Tallarines al pesto Pizza prosciutto amb amanida del temps Gelats de gel	5 Arròs integral italiana Truita de carbassó amb amanida del temps Fruita de temporada
8 Macarrons integrals a la napolitana Lluç al forn amb all i julivert i amanida del temps logurt ecològic	9 Verdura de temporada amb oli de porros Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	10 Arròs integral tres delícies de verdures Ous durs a la barcelonina Fruita de temporada	11 Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Salmorejo/INF: Crema de carbassó Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada
15 Saltat de llenties amb arròs integral, ceba i cibulet Remenat d'ou amb salsa de tomàquet i enciam logurt ecològic	16 Amanida de l'hort/ INF: Mongeta, pastga i patata Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	17 Crema de verdures de temporada Falafels amb s.tomàquet i amanida Fruita de temporada	18 Amanida de llacets Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	19 FI DE CURS Arròs int. amb carbassó, albg, pastga i oli d'alf., Pollastre arrebossat amb xips Fruita de temporada

Bon estiu

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. 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 (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

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