ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Intolerància a l'ARRÒS

escola BERGANTÍ
Centre concertat per la Generalitat de Catalunya

OCTUBRE

Salut amb fruites i verdures

L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV). L'AIFV 2021 està essent una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut.

Us volem recordar que la guia alimentària **Petits canvis per menjar millor (Departament de Salut, 2018)** situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. L'OMS, per la seva banda, recomana prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses al dia, a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar.

Gaudim de les fruites i verdures de temporada que ens proporciona l'octubre! Tenim taronges, clementines, pomes, peres, figues, raïm, cebes, porros, mongetes verdes, bledes, enciams, pastanagues, remolatxa, pebrots, apis, col, carbasses, moniatos i encara trobem als horts, tomàquets i albergínies.

Salut i bon profit!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Sopa de galets Bunyols de bacallà amb amanida del temps Fruita de temporada
4 Espaguetis amb salsa de pastanaga Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Verdura i patata bullida Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	6 Tallarines amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de l'hort Estofat de patata i costella Iogurt ecològic	8 Crema de mongetes seques i bròquil Truita de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada
11 FESTA	12	13 Espirals al pesto Remenat d'ou amb amanida del temps Iogurt ecològic	14 Trinxat de col i patata Salmó al forn amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	15 Hummus amb crudités Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada
18 Verdura tricolor del temps Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Iogurt ecològic	19 Sopa minestrone amb fideus Bacallà a la llauna Fruita de temporada	20 Patates estofades amb bolets Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	22 Saltat de cigrons amb verdures Truita francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
25 Amanida de poma i pipes Llenties amb verdures i toc de romaní Fruita de temporada	26 Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	27 Mongetes estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Fideuada de verdures de temporada Remenat de bolets i alls tendres amb tomàquet i sèsam Iogurt ecològic	29 Espaguetis amb salsa d'espinacs Pollastre amb castanyes i amanida del temps Fruita de temporada i panellets

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·lergògens 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.

FROCA since 1966
www.froca.cat
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT