

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</p> <p>Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.</p> <p>- Més aliments de proximitat i de temporada</p> <p>- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> 	<p>1</p> <p>FESTA</p>	<p>2</p> <p>Macarrons amb salsa napolitana</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Peix al forn amb salsa de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all</p> <p>Pizza de verdures (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Bacallà a la planxa i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>8</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>10</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Peix guisat amb cuscús</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verdures amb galets</p> <p>Falafels (sense salsa iogurt) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida de l'hort</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga</p> <p>Llenguadina al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Verdura de temporada i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de llenties amb xirivia</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'hortalisses amb poma i pipes</p> <p>Estofat de patata i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>22</p> <p>Trinxat de col amb cruixent de remolatxa</p> <p>Salmó al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>23</p> <p>Espirals amb oli i alfàbrega (s/form.)</p> <p>Remenat d'ou amb bolets i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Amanida de l'hort amb crostons (s/al·lèrg.)</p> <p>Mongetes estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs integral caldós amb verdures</p> <p>Falafels al forn amb saltat de bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Hummus amb crudités</p> <p>Contra cuixa de pollastre a la planxa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>29</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Verdura tricolor del temps</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>				

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.