ROCADINO sans & alegres

C! CUINA CATALANA

Intolerància al GLUTEN- LACTOSA-SUCRE

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 (s/g) Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
4 Espaguetis (s/g) amb salsa de pastanaga Llenguadina andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Verdura i patata bullida Cigrons (s/g) guisats amb comí Fruita de temporada	6 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Amanida de l'hort (s/g) Estofat de patata i costella (s/g) Iogurt s/lactosa i s/sucre	8 Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil Truita de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada
11 FESTA	12	13 Espirals (s/g) oli i alfàbrega (s/formatge) Remenat d'ou amb amanida del temps Iogurt s/lactosa i s/sucre	14 Trinxat de col i patata Salmó al forn amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	15 Hummus (s/g) amb crudités Fricandó (s/g) de vedella amb bolets Fruita de temporada
18 Verdura tricolor del temps Pollastre (s/g) amb herbes provençals (s/g) i amanida Iogurt s/lactosa i s/sucre	19 Sopa minestrone amb fideus (s/g) Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	20 Arròs integral caldós amb bolets Botifarra al forn (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Crema de porro i nap Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g) Fruita de temporada	22 Saltat de cigrons (s/g) amb verdures Truita francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
25 Amanida de poma i pipes (s/g) Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	26 Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles a la jardinera (s/g) Fruita de temporada	27 Mongetes estofades (s/g) amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Paella de verdures de temporada Remenat de bolets i alls tendres amb tomàquet i sèsam Iogurt s/lactosa i s/sucre	29 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espinacs Pollastre (s/g) amb castanyes (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada

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