ROCADINO sans & alegres

CUINA CATALANA

SENSE PORC- MARISC

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 Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada
4 Espaguetis amb salsa de pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Verdura i patata bullida Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	6 Arròs integral 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 llegum 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 Pit de gall dindi 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 Vedella a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	20 Arròs integral caldós amb bolets Hamburguesa vegetal 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 arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	26 Crema de carbassa i pastanaga Ous durs a la jardinera Fruita de temporada	27 Mongetes estofades amb verdures Pit de gall dindi 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 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