

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i></p> <p>Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.</p> <p>Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.</p> <p>Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a famílies i escoles.</p>	<p>2 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'all's tendres amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Amanida de l'hort</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>6 Amanida d'espirls</p> <p>Cigrons guisats amb toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>9 Cuscús amb verdures de temporada</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Hummus de mongetes amb torrades</p> <p>Truita de ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>11 Amanida de patata</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb crudités</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>Llengüadina andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Amanida de l'hort</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>16 MENÚ SENSE GLUTEN Amanida d'arròs integral</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Verdura de temporada bullida</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Amanida de cigrons</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>23 Verdura tricolor segons productors</p> <p>Estofat de vedella amb gírgola de castanyer</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Amanida de llenties</p> <p>Pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Espirls amb verdures saltades</p> <p>Bacallà al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>26 Amanida de l'hort</p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.</p>	<p>30 Macarrons a la napolitana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre al curri amb daus de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><u>Sostenibilitat</u></p> <p>Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments</p> <p><u>Pa blanc i pa integral</u></p>	<p><u>Guarnicions</u></p>  <p>Amanida variada i una altra guarnició</p>	<p><u>Fruita variada i iogurt</u></p> 
<p>www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT</p>		<p>Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.</p>			