



x

**ROCA** since  
1966

## L'ESPAI MIGDIA A L'ESCOLA



# QUÈ FEM

D'acord amb el PEC de l'escola:

- **Acompanyem els infants i joves** en el seu creixement físic, intel·lectual i emocional.
- Donem **tranquil·litat i seguretat** oferint el millor tracte humà i un producte excel·lent.
- Elaborem menjars de **cuina tradicional catalana i mediterrània** amb productes de proximitat i ecològics d'alta qualitat.
- Implementació del **Menú 2030** en fase avançada.



# MÉS ENLLÀ DEL MENJADOR ESCOLAR

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

El menú de l'escola, que segueix el **Menú 2030**, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i **una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteic vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.

En aquesta mateixa línia, la **guia Petits canvis per a menjar millor**, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i **adreçada a la població en general**, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.

# ELS MENÚS DE L'ESCOLA

*Els nostres menús  
tenen el segell de:*



Cada temporada revisem la programació dels nostres menús seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública i del PREME (Programa de revisió de Menús Escolars). En aquest sentit destaquem:

- L'important **presència de pasta integral** en els nostres menús. Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, ho és. Sempre oferim la possibilitat d'escollir **pa integral**.
- **Les combinacions amb menys aportació de proteïna animal**. En aquests moments estem oferint un dia de proteïna vegetal a la setmana.
- Les **combinacions de llegum** sempre **són amb peix, ou o carn blanca**.
- **Tenim zero o un dia de carn vermella a la setmana**.
- Oferim la possibilitat s'escollir el **iogurt sense sucre**.

Pel que fa a la **composició dels menús** volem remarcar que:

- El menú es compon d'aliments de producció ecològica en un 30%, per exemple l'arròs, la pasta i el pa.
- Assegurem l'oli d'oliva verge extra per a cuinar, fregir i amanir.
- Introduïm habitualment verdura crua i fruita fresca en el menú.
- Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lèrgens ni conservants químics.
- El bacallà és de primera qualitat, d'Islàndia.
- El iogurt és de la marca "La Fageda"




**MÉS  
NATURAL**




**MÉS  
ECOLÒGIC**



**MÉS  
PRÒXIM**




**Menú Basal**




**DIVENDRES**

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>més integral, més proteïna vegetal, menys sucre</b></p> <p>Amb el compromís de contribuir a millorar la salut dels infants, cada temporada revisem les nostres propostes de menús.</p> <p>Com a novetats del menú primavera-estiu, tenim:</p> <p><b>+ INTEGRAL</b></p> <p>Més presència de productes integrals.</p> <p>Ja fa temps que donem l'opció d'escollir pa integral i, ara, incorporem la pasta integral als nostres menús. Aquest mes, la tenim amb els macarrons italians i l'amanida de galets.</p> <p><b>+ PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <p>Increment de les combinacions amb menys aportació de proteïna animal. Concretament en el mes de maig, passem d'un a dos dies de proteïna vegetal.</p> <p><b>- SUCRE</b></p> <p>Seguim treballant en la línia de vigilar el consum de sucres senzills de ràpida absorció. Oferim, per exemple, la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.</p> <p><small>Registres sanitaris: 26.02650/B i 26.04609/CAT www.rocadino.cat T: +34 936 741 122</small></p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">Festa</p> <p>7 Coliflor i patata saltada amb oli d'allets Botifarra planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada</p> <p>14 Arròs amb s.tomàquet Fruita de temporada</p> <p>21 <b>Festa</b></p> <p>28 Mongeta i patata bullida Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada Fruita de temporada</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">Festa</p> <p>8 Macarrons italiana (pasta integral) Luç mitanesa amb enciam i olives Crema la Fageda</p> <p>15 Cigrons estofats Llengüadina a la romana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada</p> <p>22 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Escalopa de vedella amb enciam i brots de soja Fruita de temporada</p> <p>29 Lenties estofades Fruita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>2 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Lenties amb arròs integral i toc de curry Fruita de temporada</p> <p>9 Amanida de lenties Fruita de patata i ceba amb enciam i brots de soja Fruita de temporada</p> <p>16 Crema de carbassó Fideuà amb sipia i rap Fruita de temporada</p> <p>23 Amanida d'arròs Fruita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada</p> <p>30 Amanida de llacets Luç al forn sobre lit de carbassó i oli d'allets iogurt natural</p>	<p>3 Amanida de galets (pasta integral) Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p> <p>10 Amanida d'arròs Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs Fruita de temporada</p> <p>17 Empedrat de mongetes Pollastre al forn amb enciam i pastanaga iogurt natural</p> <p>24 Crema de pastanaga i mill Amanida de cigrons amb vinagreta Fruita de temporada</p> <p>31 <b>CUINA MEXICANA</b> Arròs integral amb coriandre i xili Cochinilla pibil amb frijoles Suc de fruites naturals</p>	<p>4 Cigrons estofats Llengüadina arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>11 Crema de mongetes seques i pèsols Pit de pollastre arrebossat amb xips Fruita de temporada</p> <p>18 Mongeta i patata bullida Estofat de vedella amb naps i pèsols Fruita de temporada</p> <p>25 Tallarines al pesto Bacallà al forn amb ceba i tomàquet amanit Suc de fruites naturals</p>



**50 ROCA**



**DIVENDRES**

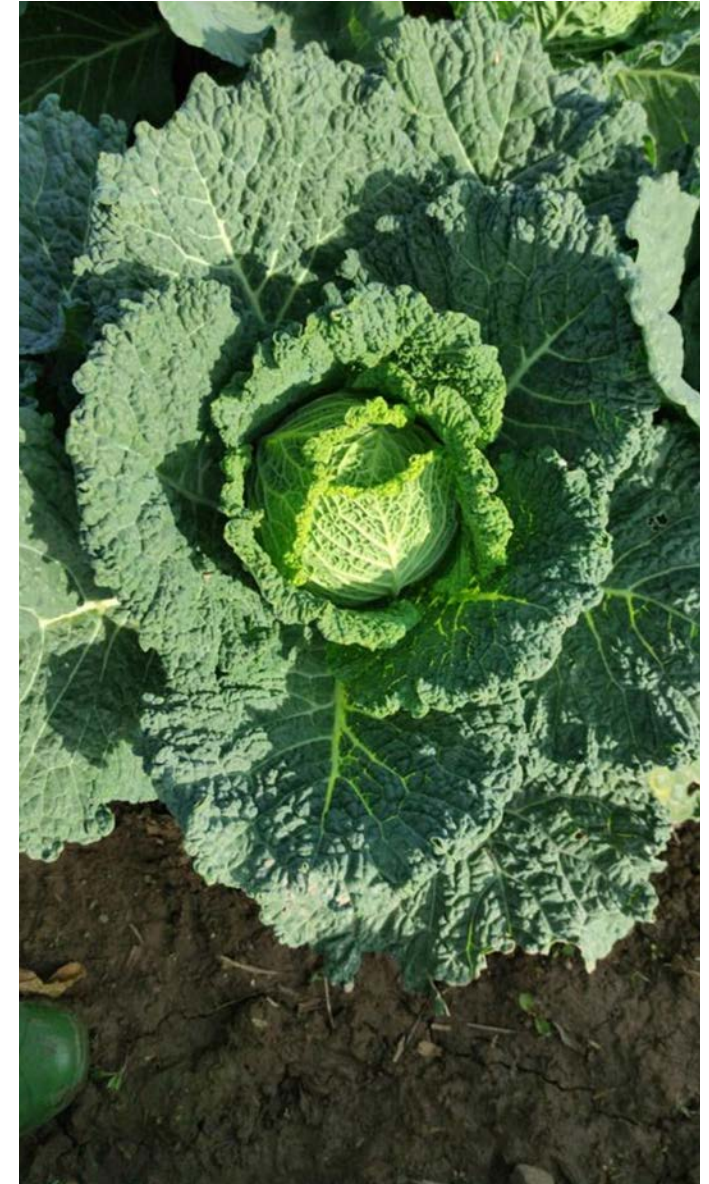
# Diversitat alimentària

Atenem més de 140 dietes diferents al dia











## LLEURE LLIURE

La pròpia essència del projecte està pensada de manera que qualsevol infant i jove pugui gaudir del que ofereix l'espai de migdia.



**Una antiga forma d'oci  
infantil en un Espai  
Migdia modern.**

Creació d'un context  
educatiu al migdia.





# GRÀCIES

[www.froca.cat](http://www.froca.cat)

Segueix-nos a:

[instagram](#)

[Linkedin](#)

C. Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Barcelona  
Tel. 936 741 122 \_ Fax 936 741 213 \_ [info@froca.cat](mailto:info@froca.cat)