

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Benvolgudes i benvolguts, Ens apropem a vosaltres per explicar-vos <b>algunes de les novetats que es couen a F.Roca.</b></p> <p><b>1)</b> Des del mes de setembre l'equip de <b>Seguretat Alimentària Dietètica i Nutrició</b>, liderat per la Sara Domínguez, s'ha reforçat amb la incorporació d'una nova dietista-nutricionista, la Mònica Casas.</p>			<p>1</p> <p><b>Festa</b></p>	<p>2</p> <p>Espaguetis (s/g) a la carbonara</p> <p>Lluç (s/g) al forn amb all i julivert, enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6</p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>7</p> <p>Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>		<p>8</p> <p>Risotto de bolets</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.) amb enciam i api</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Mongetes seques (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>2)</b> Per tercer any consecutiu impulsem el projecte <b>Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles</b> promogut per l'Ajuntament de Barcelona i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que promou una alimentació més equilibrada, sana, i sostenible tant a l'escola com a casa. Enguany el programa presenta un nou programa formatiu més específic i a l'abril es celebrarà una jornada per a totes les escoles i empreses que formen part del MEMSS en la que participarem activament.</p>	<p>13</p> <p>Sopa de pistons (s/g)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Trinxat de bledes</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>	<p>16</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Gall de St.Pere a la romana (s/g) enciam i olives negres</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>3)</b> El passat 18 d'octubre vam presentar oficialment el nostre primer <b>Pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari (PMA)</b>. De nou aquest novembre, i durant una setmana sencera, farem recollida de dades a totes les cuines que gestionem.</p>	<p>20</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arròs italiana</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llom</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Lluç a la milanesa (s/g) amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>
<p><b>4)</b> L'equip de gestió de compres continua treballant intensament per a incorporar en els menús que oferim <b>aliments de proximitat i qualitat</b> respectant la temporada sempre que estigui a les nostres mans.</p>	<p>27</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de pernil dolç amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis (s/g) amb pesto d'espinacs</p> <p>Gall de St.Pere andalusa (s/g) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>	<p>29</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p><b>5)</b> El pròxim 8 de novembre tots els equips de cuina i monitoratge rebran una primera <b>formació</b> sobre: "<b>Alimentació infantil. Com acompanyem als infants i joves durant l'àpat.</b>"</p>					

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

**Apassionats per allò que fem.**  
Fins aviat!

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



**C!**  
CUINA CATALANA

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucre**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**