

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Benvolgudes i benvolguts, Ens apropem a vosaltres per explicar-vos algunes de les novetats que es couen a F.Roca.</p> <p>1) Des del mes de setembre l'equip de Seguretat Alimentària Dietètica i Nutrició, liderat per la Sara Domínguez, s'ha reforçat amb la incorporació d'una nova dietista-nutricionista, la Mònica Casas.</p> <p>2) Per tercer any consecutiu impulsem el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles 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>3) El passat 18 d'octubre vam presentar oficialment el nostre primer Pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari (PMA). De nou aquest novembre, i durant una setmana sencera, farem recollida de dades a totes les cuines que gestionem.</p> <p>4) L'equip de gestió de compres continua treballant intensament per a incorporar en els menús que oferim aliments de proximitat i qualitat respectant la temporada sempre que estigui a les nostres mans.</p> <p>5) El pròxim 8 de novembre tots els equips de cuina i monitoratge rebran una primera formació sobre: "Alimentació infantil. Com acompanyem als infants i joves durant l'àpat."</p> <p>Apassionats per allò que fem. Fins aviat!</p>	<p>6 Amanida d'arròs</p> <p>Tiretes de gall dindi saltejades amb pastanaga i xampinyons Fruita de temporada</p> <p>13 Arròs integral amb pesto d'alfàbrega casolà</p> <p>Pollastre marinat amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>20 Amanida variada amb rostes de pa</p> <p>Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre Fruita de temporada</p> <p>27 Crema de pastanaga</p> <p>Broquetes de pebrot, ceba i gall dindi Fruita de temporada</p>	<p>7 Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</p> <p>Hamburguesa de llenties amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p>14 Fesols saltats amb alls tendres</p> <p>Remenat d'ou amb escarola i olives logurt natural</p> <p>21 Pasta amb salsa de bolets de pa</p> <p>Gall dindi arrebossat amb endivies i vinagreta de poma Fruita de temporada</p> <p>28 Rodanxes de patata, ceba i coliflor al forn</p> <p>Daus de tofu marinats amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>1</p> <p>Festa</p> <p>8 Amanida d'espivals</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>15 Sopa minestrone</p> <p>Sossos amb enciams variats Fruita de temporada</p> <p>22 Verdures i patates al forn</p> <p>Truita d'espínacs logurt natural</p> <p>29 Sopa de verdures i fideus</p> <p>Ous cuits amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p>2 Amanida d'arròs integral</p> <p>Daus de gall dindi saltejats amb verdures logurt natural</p> <p>9 Patates farcides de verdures</p> <p>Sardines al forn amb tomàquet i olives logurt natural</p> <p>16 Patata i coliflor gratinada amb formatge</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i cruditès de pastanaga i api Fruita de temporada</p> <p>23 Amanida d'arròs salvatge</p> <p>Croquetes casolanes de llenties, carbassa i ceba Fruita de temporada</p> <p>30 Cuscús amb verdures</p> <p>Llom amb salsa verda i amnida de l'hort logurt natural</p>	<p>3 Sopa de pistons</p> <p>Sípia amb all i julivert, enciam i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>10 Cigrons saltat amb porro i xampinyons</p> <p>Remenat d'ous amb espàrrecs i gambetes Fruita de temporada</p> <p>17 Amanida amb oli d'orenga</p> <p>Pizza vegetal amb formatge Fruita de temporada</p> <p>24 Patata i bledes amb oli d'alfàbrega</p> <p>Pollastre amb salsa de ceba i ametlles Fruita de temporada</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.

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