rocadino
sans & alegres

Al·lèrgia fruits secs-mongeta verda-enciam-préssec-poma-maduixa

25 anys junts

Regina Carmeli

ABRIL

Ens ho mengem tot

Des de fa uns anys que, conjuntament amb tres escoles, participem en el programa educatiu **Ens ho mengem tot**, adreçat a les escoles de la ciutat de Barcelona amb l'objectiu de sensibilitzar sobre el malbaratament alimentari. L'activitat permet repassar el significat de conceptes com **quilòmetre 0, aliments de proximitat o petjada ecològica.**

La campanya, que pren com a punt de partida la *"Guia per evitar el malbaratament alimentari: Pensa, compra, cuina, menja"* publicada per l'Ajuntament de Barcelona el novembre del 2011, s'emmarca en les activitats adreçades a la xarxa d'escoles i centres integrants a "Escoles + Sostenibles" i que s'inscriu en el Pla de Prevenció de Residus de Barcelona.

Des del mes de gener fins al maig, una setmana al mes, els centres proposen un seguit d'accions per

- conèixer la procedència dels aliments que es consumeixen al menjador escolar,
- quantificar el malbaratament de l'aliment, si és que n'hi ha,
- difondre consells per evitar aquest malbaratament
- i analitzar la petjada ecològica dels aliments malbaratats.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**2** **Verdura tricolor (carbassó, pastga. i pat.)** **Cigrons estofats amb comí** **Fruita de temporada**	**3** Llenties estofades Pollastre planxa amb vinagreta de llimona Iogurt natural amb o sense sucre	**4** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb remolatxa ratllada Macedònia de fruites naturals	**5** Patates estofades Llenguadina andalusa amb pastanaga ratllada Fruita de temporada
8 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn amb blat de moro Fruita de temporada	**9** Risotto de bolets Truita de patata i ceba amb remolatxa ratllada Iogurt natural amb o sense sucre	**10** Crema de carbassa i pastanaga Canelons de carn gratinats (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	**11** Cigrons estofats Lluç a la milanesa amb olives Macedònia de fruites naturals	**12** Crema de pèsols Fideuada amb sípia i rap Fruita de temporada
	Vacances			
	23 ST.JORDI Sopa minestrone amb verdures i fideus Pizza de gall dindi amb remolatxa ratllada Crema la Fageda/Iogurt natural sense sucre	**24** Llenties estofades Llenguadina andalusa amb olives Fruita de temporada	**25** Carbassó i patata bullida Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Macedònia de fruites naturals	**26** Macarrons italiana (pasta integral) Truita de carbassó i patata amb pastanaga ratllada Fruita de temporada
29 Espaguetis napolitana (pasta integral) Bacallà planxa amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	**30** Trinxat de col i patata Hamburguesa mixta, ceba caramel., i olives Iogurt natural amb o sense sucre			

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic
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.
Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.froca.cat

FROCA since 1966