

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 Sopa de galets</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>logurt natural</p> <p>13 Sopa de pistons</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>20 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Lluç planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>27 Crema de pastanaga</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>7 Crema de carbassa</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>14 Crema de pastanaga</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>21 Crema de carbassa</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>28 Espaguetis amb oli d'alfàbrega</p> <p>Gall de St.Pere a la planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Festa</p> <p>8 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Lluç planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>15 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>logurt natural</p> <p>22 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>29 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>2 Espaguetis amb oli i orenga</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>9 Espaguetis amb oli d'alfàbrega</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>16 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Gall de St.Pere a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>23 Pastanaga amb patata bullida</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>30 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>3 Pastanaga amb patata bullida</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>10 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>17 Espaguetis amb oli d'alfàbrega</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn</p> <p>24 Sopa de fideus</p> <p>Lluç al forn</p> <p>logurt natural</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