

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Menú a la carta</i> Un any més, els alumnes de 2n PIN hem treballat un projecte molt sa i gustós: "Menú a la carta"			1 Trinxat de bledes Paella mixta Fruita de temporada	2 Sopa de pistons Truita paisana amb enciam i olives logurt natural	3 Verdura tricolor (Coliflor, patata, i pastanaga) Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Fer aquest treball ens ha ajudat a aprendre la importància d'una dieta equilibrada i uns bons hàbits saludables, necessaris per poder gaudir d'un bon estat físic i mental.	6 Macarrons a la napolitana Pollastre al forn amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	7 Mongeta i patata bullida Saltat de cigrons amb verdures de temporada Fruita de temporada	8 2n-C Crema de carbassa Lluç arrebossat amb enciam i remolatxa logurt de sabors	9 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	10 Lenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Hem après la piràmide dels aliments. Els dies 8,15,20 i 24 de març gaudirem dels menús dissenyats per nosaltres. Esperem que us agradin molt!	13 Crema de porro i nap Pizza de gall dindi amb enciam i raves Fruita de temporada	14 Celebració St.Ignasi Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa mixta amb xips logurt de sabors	15 2n-A Espaguetis saltats amb verdures Truita de carbassó amb enciams variats Fruita de temporada (Poma)	16 2n-F Cigrons guisats Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Festa
	20 2n-B Arròs tres delícies Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	21 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre marinat amb enciam i blat de moro logurt natural	22 Verdura tricolor (Mongeta, patata, i pastanaga) Llenties amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	23 Trinxat de col Botifarra a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 2n-D Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn sobre llit de patata al forn Fruita de temporada (Plàtan)
	27 Crema de pastanaga Fideuada de peix Fruita de temporada	28 Cuina Sueca Sopa d'espinacs i espàrrecs Mandonguilles amb patates a l'estil Hasselback Fruita de temporada	29 Espirals italiana Truita paisana amb enciam i nap Fruita de temporada	30 Coliflor i patata bullida Pollastre a la llimona enciams variats Fruita de temporada	31 Cigrons amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga logurt natural
ROCA since 1966 www.froca.cat			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 extra per cuinar, fregir 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. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

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