

JULIOL

Benvinguts i benvingudes al casal d'estiu, temps per gaudir, compartir i descobrir!

L'arribada de l'estiu porta nous ritmes, més temps a l'aire lliure, jocs, excursions i moltes experiències per compartir. Als casals d'estiu, l'espai del dinar continua sent un moment important per recuperar energia, trobar-nos i gaudir dels àpats en companyia.

Durant aquests mesos, una bona alimentació i una hidratació adequada són essencials per afrontar les activitats del dia amb vitalitat. Per això, els menús incorporen aliments frescos, fruites i verdures de temporada, receptes lleugeres i propostes pensades per adaptar-se a les necessitats dels infants durant l'estiu.

El temps de migdia continua sent també un espai educatiu on es treballen hàbits, convivència, autonomia i respecte per als altres. Compartir taula, conversar, tastar nous aliments i participar en la vida del grup són aprenentatges que continuen presents també durant el casal.

A F.Roca creiem que cada àpat és una oportunitat per cuidar-nos, gaudir i créixer junts. Per això seguim acompanyant els infants i joves, fent del menjador un espai acollidor, saludable i ple de bons moments.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Bròquil, pastanaga i patata bullida

Macarrons amb bolonyesa de vegetal

Fruita de temporada

2

Arròs amb salsa de verdures

Truita de patata amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

3

Amanida de pasta integral

Llenguadina a la milanesa amb enciam i pastanaga

Crema La Fageda

6

Amanida russa

Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

7

Arròs tres delícies

Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

8

Mongeta i patata bullida

Pizza de gall dindi amb enciam i raves

logurt natural

9

Amanida de lleties

Botifarra a la planxa amb xips

Fruita de temporada

10

Espaguetis integrals napolitana

Truita de carbassó amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

13

Amanida de llacets

Llenguadina a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

14

Amanida de patata amb vinagreta de pebrot

Mandonguilles mixtes a la jardinera

Fruita de temporada

15

Cigrons amb ou dur i oli d'oliva

Fingers de pollastre casolans amb enciam i olives

Fruita de temporada

16

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita patata amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

17

Verdura tricolor

Espaguetis integrals amb bolonyesa de vegetal

logurt de sabors

20

Crema de carbassó

Salsitxes de porc al forn amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

21

Amanida de lleties

Truita paisana amb enciams i raves

Fruita de temporada

22

Macarrons al pesto

Lluç al forn amb salsa de tomàquet i enciams variats

Fruita de temporada

23

Bròquil i patata bullida

Pollastre al curri amb daus de poma

Fruita de temporada

24

Arròs a la napolitana

Bunyols de bacallà amb enciam i olives negres

Crema la Fageda

27

Amanida russa

Delícies de lluç amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

28

Empedrat de mongetes seques

Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre

Fruita de temporada

29

Mongeta i patata bullida

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i vinagreta de llimona

Fruita de temporada

30

Amanida d'arròs

Truita de patata amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

31

FI DE CASAL

Espaguetis integrals italiana

Hamburguesa mixta a la planxa amb xips

Gelat de gel

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 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