

Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya



alícia

**ROCA** since  
1966

# ESTRATÈGIES D'ÈXIT PER A UN MENÚ MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE

## VII JORNADA PReME

29 de juny del 2023

# ÍNDEX

1. Presentació de l'empresa.

2. Estratègies utilitzades per fer un menú més saludable i sostenible.

2.1. Estudi de la situació de partida

2.2. Objectius i reptes

2.3. Necessitats/tips

3. Tipus de menús, fases i nivells

4. Consells

## 1. Presentació de l'empresa



Francesc Roca a la cuina del Saló Rosa de Barcelona - Finals dels anys 40

## Qui som

Som una **empresa familiar** especialitzada en la gestió de menjadors escolars amb una trajectòria **de més de 55 anys**.

Ens agrada pensar que contribuïm amb la nostra especialització tècnica tan en l'àmbit alimentari com pedagògic al desenvolupament dels infants i joves.



Octubre 1966 Fundació de F.Roca.

---

2008 Primer projecte educatiu i marca Rocardino.

---

2015. Som membres del **Circuit Curt de Comercialització**, un projecte impulsat per l'Associació de **Menjadors Ecològics** i diferents empreses gestores, entre les que estem nosaltres. El projecte ha derivat cap a un **Circuit de productors al Vallès Oriental i Maresme**.



## Com ho fem

Els nostres **eixos de treball** són:

- Salut
- Sostenibilitat
- Seguretat física i emocional
- Formació, selecció i acompanyament
- Personalització

## On ho fem

- Escola Pública / Concertada/ Privada
- 21 escoles de la província de Barcelona.

## Volum

- Servim 9.500 àpats diaris

## De la llibreta a les guies



Menús des del 15 al 30 de setembre de 1998  
CLIENT: COL·LEGI NTRA. SRA. DE LOURDES

|           |    |  |
|-----------|----|--|
| Dijarts   | 15 | Pasta i mozarella tonda<br>Pit d'au amboccat amb salsa de tomàquet<br>Fruita<br>*****            |
| Dimecres  | 16 | Escudella<br>Supremes de lluç amb maionesa<br>Fruita<br>*****                                    |
| Dijous    | 17 | Macarons amb formatge<br>Borifarra amb patates fregides<br>Pastisset<br>*****                    |
| Divendres | 18 | Ampo a la cubana<br>Iogurt amb sops<br>Iogurt<br>*****   |
| Dilluns   | 21 | Escudella russa amb ou dur i anisons<br>Llombó amboccat amb salsa de tomàquet<br>Fruita<br>***** |
| Dijarts   | 22 | Croquetes amb enciams<br>Vedella rostida amb safranyons<br>Fruita<br>*****                       |
| Dimecres  | 23 | Empaquetat amb formatge<br>Polsetes a l'ast amb patates fregides<br>Pastisset<br>*****           |
| Dijous    | 24 | Pure de patates amb frumafret<br>Mandonguilles guisades amb peixol<br>Fruita<br>*****            |
| Divendres | 25 | Escudella barrejada<br>Borifarra amb patates fregides<br>Pastisset<br>*****                      |
| Dilluns   | 28 | Macarons amb formatge<br>Bross de vedella a la planxa<br>Fruita<br>*****                         |
| Dijarts   | 29 | Truita de patates amb enciams<br>Vedella rostida amb safranyons<br>Iogurt<br>*****               |
| Dimecres  | 30 | Sopa de brou amb pasta<br>Polsetes a l'ast amb patates fregides<br>Pastisset<br>*****            |



Som impulsors i facilitadors del canvi i la primera línia de transformació cultural cap a aquest model més saludable i sostenible

## **2. Estratègies utilitzades per fer un menú més saludable i sostenible.**

### **2.1. Estudi de la situació de partida**

#### **Client nou:**

- Anàlisi del menú basal de l'escola (demanar exemple de menú a la Sara).
- Convidar l'escola a la reunió del MEMSS.
- Valorar conjuntament amb l'escola quin menú volen escollir i els passos a seguir.

#### **Client consolidat:**

- Valorar conjuntament amb l'escola, els passos a seguir per actualitzar el menú a les recomanacions que van sorgint.



## 2.2. Objectius i reptes

El procés per arribar a assolir el menú que tenim ara ha estat **lent i molt progressiu, també emocionant i enriquidor.**

Dos dels **grans reptes** han estat:

- Treure la proteïna animal del primer plat, adaptant receptes i FT (fitxes tècniques).
- Baixar la proteïna animal dels segons plats.
- Hem anat incorporant plats de proteïna vegetal, combinant, llegums i cereals. Les receptes surten de:
  - Plats de cuina catalana.
  - Plats de les propostes fetes a l'activitat Sobretaula al menjador amb els infants.
  - Reunions trimestrals de revisió de menús.

**Hi ha sensació que ha baixat la qualitat del menjar, que són menús fluixos, que hi ha dos primers plats, que els nens surten amb gana. Les famílies es queixen i hi ha més malbaratament d'aliments.**

## 2.3. Necessitats/tips

- Convicció
- Treball amb proveïdors i productors compromesos.
- Suport actiu de les **administracions**.
- El treball amb els **infants**: assemblees, sobretaula, visites a la cuina. (El petit xef).
- El treball amb les **famílies**: sopars amb el/la cap de cuina, tallers de proteïna vegetal i de reaprofitament i xerrades.
- La formació dels **equips** en alimentació infantil. (Rocafotma't 2022-23).
- Treball de **comunicació**, infografies i newsletters.
- Participació en el programa MEMSS.
- La creació de la **comissió de menjador** o òrgan d'interlocució sobre l'espai migdia.
- Menú d'adaptació al setembre.

## Tallers amb famílies



### Taller de cuina amb famílies

Dilluns 19 de juny, a les 17:30h.



Taller de cuina a l'Escola Jesuïtes Gràcia - Col·legi Kostka, al menjador de l'Escola Intermitèdia amb Rafael Frias, cap de cuina de l'escola  
**Recordeu portar el davantal i ganes de cuinar!**

**Cuinarem diferents plats de proteïna vegetal**

**T'hi esperem!**



**Link**

# Comunicació

## MENJADORS escolars +sans +sostenibles

Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.

Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies.

- Més aliments de proximitat i de temporada

- L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic

Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.

Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte [menjadors escolars més sans i sostenibles](#) i a la guia de l'[alimentació saludable a l'etapa escolar](#).

Salut!



C. Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Barcelona | Tel. 936 741 122 \_ fax 936 741 213  
[info@froca.cat](mailto:info@froca.cat) \_ [www.froca.cat](http://www.froca.cat)

R

## 10 de febrer Dia Internacional dels Llegums

El Dia Internacional dels Llegums és una oportunitat per a la sensibilització sobre els beneficis que aporten els llegums i la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Aprofitant l'èxit obtingut amb l'Any Internacional dels Llegums que va dirigir la FAO el 2016, l'Assemblea General de les Nacions Unides va designar el **10 de febrer com a Dia Internacional dels Llegums**, recollint sobre això el suport de molts Estats Membres.

### El poder dels llegums

Els llegums i, en general, les espècies de lleguminoses contribueixen a la sostenibilitat dels sistemes alimentaris i funcionen com un dels principals factors determinants de les dietes saludables.

Els llegums ofereixen una font assequible de proteïnes, tenen un alt contingut de nutrients i aporten quantitats considerables de vitamines i minerals que són importants per a la bona salut, contribuint d'aquesta manera a una millor nutrició.

A les guies alimentàries, els llegums ocupen sempre llocs prioritari/preferents. Per exemple, a la guia **Petits canvis per menjar millor**, del 2018, és un dels 4 aliments i conductes a potenciar, situat a la columna de "més". També a la **Guia de l'Alimentació Saludable en l'etapa escolar del 2020**, la **Guia de l'Alimentació Saludable en la primera infància del 2022** i al **Programa Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles**.

Ens aporten proteïnes d'origen vegetal que tenen un contingut proteic similar a les proteïnes d'origen animal.



## Formació

# ROCA *forma't* 2022 - 2023



La **formació**  
és la clau del teu futur

### 3. Tipus de menús, fases i nivells


Curs 2020-2021 / Octubre 2020: 2 dies de proteïna vegetal al mes.

ROCADINO  
sans & alegres

CUINA CATALANA

Menú Basal

ESCOLA  
NOSTRA SRA. DE  
LURDES

| OCTUBRE   | DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |  |
|---|--|---|--|--|--|--|
| <p><b>La seguretat, una prioritat</b></p> <p>L'obertura segura del menjador ha estat un repte que hem assumit amb il·lusió i responsabilitat, treballant colze a colze amb l'escola, analitzant diferents alternatives, que han donat lloc al Pla operatiu de gestió del risc per SARS-CoV-2, document viu que s'anirà adaptant a les diferents realitats que ens trobem al llarg d'aquest curs. El Pla conté <b>mesures higièniques</b> de prevenció de difusió de la contaminació, <b>mesures tècniques i organitzatives</b>.</p> <p>Totes les persones que treballen a cuina i menjador han rebut una formació específica per tal de garantir el coneixement de com actua i com prevenir l'acció del SARS-CoV-2, porten mascareta, els uniformes i EPIS corresponents.</p> <p>Hem reforçat les BPM (Bones pràctiques de manipulació)</p> <p>Hem adequat els processos de neteja i desinfecció a la normativa establerta amb la inclusió de productes desinfectants inclosos a la llista de viricides del RD 436/2020.</p>  <p>Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT</p> <p><a href="http://www.froca.cat">www.froca.cat</a></p> |  |   |  | <p><b>1</b><br/>Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>2</b><br/>Espaguetis napolitana</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>  |  |
|   | <p><b>5</b><br/>Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>6</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                  | <p><b>7</b><br/>Crema de porro i nap</p> <p>Fideuada</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>8</b><br/>Bròquil i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>9</b><br/>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  |  |
|   | <p><b>FESTA</b></p>  | <p><b>13</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>14</b><br/>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>15</b><br/>Llenties estofades</p> <p>Llengüadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                                    | <p><b>16</b><br/>Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Pollastre al curri i poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>           |  |
|   | <p><b>19</b><br/>Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>20</b><br/>Macarrons italiana</p> <p>Lluç al forn amb patates i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>21</b><br/>Sopa de peix i arròs</p> <p>Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>           | <p><b>22</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>                                 | <p><b>23</b><br/>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       |  |
|   | <p><b>26</b><br/>Coliflor i patates saltada amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>27</b><br/>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt natural</p>               | <p><b>28</b><br/>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Botifarra planxa i patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>29</b><br/>Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>30</b><br/>Macarrons amb salsa de bolets</p> <p>Llengüadina romana amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada i panellets</p> |  |
|   | <p>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·lèrgens 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.</p> |   |  |  |  |  |

## Curs 2020-2021 / Maig 2021: 4 dies de proteïna vegetal al mes. 1 dia a la setmana.

ROCADINO  
sans & alegres

CUINA CATALANA

### Menú Basal

ESCOLA  
NOSTRA SRA. DE  
LURDES

| MAIG  | DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|--|---|--|---|---|
| <p><b>Avançant cap a un nou model alimentari</b></p> <p>De ben segur, haureu notat canvis en les propostes de menús de l'escola. Aquests canvis, que han estat molt significatius en els últims tres anys i estan trencant patrons culturals i culinaris molt arrelats, podríem dir que ens han portat a una autèntica <b>revolució gastronòmica que suposa el nou model alimentari que estan impulsant les administracions.</b></p> <p>El Departament de Salut de la Generalitat fa molts anys que treballa per definir com ha de ser l'alimentació a l'etapa escolar. <b>Els menús de l'escola són un reflex d'aquesta evolució</b> que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una <b>gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</b></p> <p>Les tradicionals guies que la Generalitat presentava per a confeccionar els menús escolars han passat a ser <b>guies per a famílies i escoles</b> que ens afecten i interpel·len a tots plegats independentment de la nostra edat i en el nostre dia a dia.</p> <p>Per tal d'acompanyar-vos en la gestió d'aquest gran canvi alimentari, estem <b>desenvolupant diferents iniciatives de comú acord amb l'escola</b>, per a poder fer que la <b>transició</b> cap a aquest nou model arribi a tothom: infants, joves, famílies i escola.</p> | <p><b>3</b><br/>Macarrons italiana</p> <p>Lluç andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>4</b><br/>Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>              | <p><b>5</b><br/>Amanida d'arròs</p> <p>Remenat amb alls tendres, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>6</b><br/>Crema de porro i nap</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>logurt natural</p>                            | <p><b>7</b><br/>Amanida de llenties</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|   | <p><b>10</b><br/>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>11</b><br/>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa</p> <p>logurt natural</p>                | <p><b>12</b><br/>Crema de carbassó</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  | <p><b>13</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Hamburguesa vegetal de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>14</b><br/>Amanida de pasta</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>    |
|   | <p><b>17</b><br/>Amanida de llenties</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>           | <p><b>18</b><br/>Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>19</b> <b>GOTA A GOTA</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>20</b><br/>Amanida d'arròs</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>                  | <p><b>21</b><br/><b>FESTA</b></p>   |
| <p><b>24</b><br/><b>FESTA</b></p>   | <p><b>25</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>26</b> <b>ST.FELIP NERI</b><br/>Espaguetis napolitana</p> <p>Llibret de llong amb xips</p> <p>Crema de xocolata La Fageda</p> | <p><b>27</b><br/>Arròs saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>28</b><br/>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p> |   |
| <p><b>31</b><br/>Trinxat de bledes i patata amb oli d'all</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>  |  |   |  |   |   |

**FORT REBUIG!**

ROCA since 1966  
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02650/B | 26.04609/CAT

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·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

## Curs 2021-2022

Maig 2022: entrem al programa MEMSS. 2 dies de proteïna vegetal al mes. Retrocedim una mica. Esforç per a conscienciar les famílies.

ROCADINO<sup>o</sup>  
sans & alegres

C!  
CUINA CATALANA

### Menú Basal

ESCOLA  
NOSTRA SRA. DE  
LURDES

| MAIG  | DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|---|--|--|--|---|
| <p><b>Atenció a la diversitat alimentària</b></p> <p>Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments.</p> <p>El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin.</p> <p><b>amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques.</b></p> <p>En aquest sentit, el nostre <b>Protocol d'Alimentació a l'Escola</b> assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador.</p> <p>El dia 16 d'aquest mes, celebrarem el Dia Internacional de la Celiàquia amb un menú sense gluten per a l'olihom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa</p> | <p>2<br/>Crema de carbassa</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>3<br/>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4<br/>Amanida de pasta</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p>5<br/>Arròs amb porro, api i pastanaga</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p> | <p>6<br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>            |
|   | <p>9<br/>Espaguetis napolitana</p> <p>Remenat amb alls tendres, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>                      | <p>10<br/>Llenties amb arròs integral i toc de romaní</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt natural</p>       | <p>11<br/>Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>                           | <p>12<br/>Amanida d'estiu</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>        | <p>13<br/>Verdura tricolor</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>                        |
|   | <p>16 <b>Menú sense gluten</b><br/>Crema de carbassó</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17<br/>Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>                   | <p>18<br/>Cigrons guisats</p> <p>Truita patata i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p>19<br/>Amanida d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>logurt natural</p>                     | <p>20<br/>Espirals amb tomàquet, alfàbrega i olives negres</p> <p>Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|   | <p>23<br/>Mongeta, pastanaga i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p>24<br/>Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs verds i enciam juliana</p> <p>logurt natural</p>                     | <p>25<br/>Espaguetis carbonara</p> <p>Pollastre a l'ailet amb cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>26<br/>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de vedella amb girgola de castanyer</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p>27<br/>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>                     |
|   | <p>30<br/>Amanida de llenties</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p>31<br/>Trinxat de bleada amb oli d'all</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>        |  |  |   |



ROCA since 1966  
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral



## Curs 2022-2023

Març i Maig del 2023. Donem un gran pas. Servim llegums 6 vegades al mes en 8 mesos del curs escolar i 7 cops al mes els altres 2 mesos.

**ROCADINO**  
sans & alegres

**C!**  
CUINA CATALANA

### Menú Basal

**ESCOLA**  
NOSTRA SRA. DE  
LURDES

| MARÇ   | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|---|---|---|---|--|
| <p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b><br/>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b><br/>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p><b>Tenir cura de la varietat</b><br/>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p> |   |   | <p>1<br/>Trinxat de bledes</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>2<br/>Sopa de pistons</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                        | <p>3<br/>Verdura tricolor (Coliflor, patata, i pastanaga)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|  | <p>6<br/>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i vinagreta de llimona</p> <p>logurt natural</p>  | <p>7<br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p>8<br/>Crema de carbassa</p> <p>Gall de St.Pere andalusa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p>9<br/>Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10<br/>Lentilles estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>                |
|  | <p>13<br/>Crema de porro i nap</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p>14<br/>Arròs amb carxofes confitades</p> <p>Lluç al forn amb ceba i romaní</p> <p>logurt natural</p>                         | <p>15<br/>Sopa de galets</p> <p>Truita de carbassó amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                               | <p>16<br/>Cigrons guisats</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>Festa</b></p>  |
|  | <p>20<br/>Espirals amb toc de remolatxa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>21<br/>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre marinat amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22<br/>Verdura tricolor (Mongeta, patata, i pastanaga)</p> <p>Lentilles amb arròs i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23<br/>Trinxat de col</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>logurt natural</p>                   |  |
|  | <p>27<br/>Crema de pastanaga</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p>28<br/>Coliflor i patata bullida</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p>29<br/>Cigrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>            | <p>30<br/>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita d'alls tendres amb enciam i nap</p> <p>Fruita de temporada</p>         | <p>31<br/>Macarrons a la napolitana</p> <p>Croquetes de bacallà amb xips</p> <p>logurt natural</p>                               |



**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/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. (\*) Plàtan, pera i mandarina pelada

## Quins reptes i dificultats identifiquem per al futur?

---

# T'apuntes als 7 en 5?

---

Servirem llegums 7 vegades al mes en 5 mesos del curs escolar i 6 cops al mes els altres 5 mesos.

Reptes:

1. Treballar en receptes que agradin als nens i nenes.
2. Conscienciar a les famílies i mestres.
3. Conscienciació dels alumnes als quals la transició cap a aquest canvi de model els ha agafat en edats més avançades.
4. Evitar el malbaratament d'aliments.
5. Aplicar aquest canvi de model també a les colònies i a les bases dels concursos de menjadors escolars.

## **Resum tipus menú**

1. Menú inicial client.
2. Menú un dia de proteïna vegetal al mes.
3. Menú 2-3 dies de proteïna vegetal al mes (la majoria d'escoles).
4. Menú 10 llegums al mes.
5. Menú 12 llegums al mes.

## 4. Consells

- Que la gestora del menjador cregui en el projecte perquè requerirà formació i conscienciació de l'equip de cuina i monitoratge així com crear una bona xarxa amb els productors de la zona.
- El canvi de menú ha de ser molt gradual i lent, anant adaptant els menús i receptes molt a poc a poc, intentant que els infants es vagin familiaritzant amb els nous menús.
- Fer partícips els infants, donant tota la informació possible, buscant valoració i consells, ensenyant els nous productes, que els manipulin i els provin. Sempre s'ha de pensar que els nous plats són per ells, ells són els nostres comensals i el futur del projecte, són les famílies del demà. Si només un % d'ells fa aquest canvi, ja podem dir que és un gran èxit.
- Implicar les direccions de les escoles, les comissions de menjador, equips i famílies.

# GRÀCIES

[www.froca.cat](http://www.froca.cat)

---

Segueix-nos a:

**Instagram - LinkedIn**

---

---

C. Bruc, 21, Pral. 3a | 08010 Barcelona

Tel. 936 741 122 \_ Fax 936 741 213 \_ [info@froca.cat](mailto:info@froca.cat)

---