



MENJADORS ESCOLARS: CAP A UN MODEL MÉS SOSTENIBLE VI JORNADA PRemE

Experiències de bones
pràctiques a les escoles:
Més llegums, menys carn.

1 de juliol del 2022

A càrrec de:

M.Àngels Roca, Directora de F.Roca

M. José Sánchez, Cap de cuina de F.Roca
a l'Escola Germans Corbella de Cardedeu

ÍNDEX

1. Premisses
2. Responsabilitat de les empreses de restauració col·lectiva en l'àmbit escolar
3. Com hem arribat fins aquí?
4. Quina ha de ser la nostra actitud?
Agents del canvi

1. PREMISSES

Més enllà del menjador escolar

“La salut es crea en el context de la vida quotidiana”

El **menú de l'escola** és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i **una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

De comú acord amb l'escola, definim el model a seguir.

2. RESPONSABILITAT DE LES EMPRESES DE RESTAURACIÓ COL·LECTIVA EN L'ÀMBIT ESCOLAR

DE LA LLIBRETA A LES GUIES



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

- **Oferim menús de temporada amb producte de proximitat (circuit curt de comercialització).**
- Seguim les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), en relació amb la **freqüència de consum d'aliments i de tècniques culinàries recomanades** en la programació del menjador escolar.
- **Tots els nostres plats, salses i brous estan elaborats de manera natural sense additius, ni conservants, fets exclusivament a la cuina de l'escola.**
- **Alta presència de llegums al nostre menú, tant de primer com de segon plat:** treballem diàriament les nostres receptes de llegum, amb l'objectiu d'oferir plats variats i agradables. No utilitzem productes amb proteïna vegetal processats. **(Reducció de carn vermella i processada).**
- **Oferim cereals integrals i ecològics.**
- Utilitzem oli d'oliva verge extra tant per cuinar com per amanir.
- Utilització mínima o moderada de sal iodada en les nostres preparacions.
- Prioritzem com a postres la fruita fresca de temporada i proximitat.
- La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

3. COM HEM ARRIBAT FINS AQUÍ?

2015

2019

2022

FEBRER - CORBELLA

2	Crema de boliquí i cuscús	3	Pastissos diversos	4	Sopa de galets	5	Menú a l'Al·la Arroz amb ventres	6	Llenties estofades amb arròs integral
	Fritons i cuscús		Sup estofats amb escuma i remolatxa		Macarrons amb salsa de pastanaga		Truita de patates i pastanaga amb escuma i pastanaga		Macarrons de fruites i carabasses
9	Esqueixada asturiana	10	Cigrons estofats amb espinacs	11	Ventres trinxats (pastanaga, pastanaga i patata)	12		13	Ve de carabasses i pastanaga amb "floc" de ricotta
	Batut a torbent amb escuma i llet de vaca		Pollastre al forn amb escuma i ceba		Escalofat de vedella amb xampinyons		Festa		Carabasses de canó gratinats
16	Festa	17	Triest de la Catalunya amb cuscús	18	Arroz tres delícies	19	Sopa minestrone amb ventres i pastanaga	20	Crema de patates
	Macarrons de vedella, salsa de patates i ceba		Macarrons de fons amb escuma i ceba		Macarrons de fons amb escuma i ceba		Pollastre al forn amb aigua (*)		Fritons amb aigua i rap
23	Coftell i patata bullida amb cuscús i pastanaga	24	Cuscús i pastanaga	25	Sopa de pastanaga	26	Macarrons estofats	27	Macarrons estofats
	Coftell de gall dindi amb cuscús i pastanaga		Truita de patates amb escuma i ceba		Truita de patates amb escuma i ceba		Truita de patates amb escuma i ceba		Truita de patates amb escuma i ceba

* Referència de forma complementària acompanyada.

Menú Basal					
FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Les nostres delícies La Tarta deserta amb alguns parades les delícies que fa per a nosaltres. «Delicadesa de un acte de libertat, d'exploració personal, de jugar a què podem ser, de descobrir-se en un d'altres, d'empassar-se l'altre descobrint-se. Per això, qualsevol delícia ha de ser una porta lliure a l'altre, d'aquesta idea, realitzada amb caràcter i delicadesa les delícies per als infants, fent tot el procés del producte, selectió de sals, pastanaga, sal i confit, per a oferir un producte estès, de proximitat i artesa, per a cuidar tot el procés de realització com les pomes de rida." delícies?? Festa CURIA AMERICANA Sopa de pastanaga a l'estil NY Hambraguesa plena amb patates fregides Choclate 18	4	5	6	7	8
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

Menú Basal					
FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Paraula de nen Es un plat ester emolat d'infants i joves, en direcció, les seves experiències, sentit els seus coneixements, que amb els seus coneixements i coneixement d'infants. delícies?? Festa CURIA AMERICANA Sopa de pastanaga a l'estil NY Hambraguesa plena amb patates fregides Choclate 18	4	5	6	7	8
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					

2015

FEBRER - CORBELLA

2	Crema de bròquil i crostonets Fideus a la cassola Fruita de temporada	3	Patates vidues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4	Sopa de galets Mandonguilles jardineria Fruita de temporada	5	MENÚ 5 AL DIA Arròs amb verdures Trita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	6	Lenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt de sabors
9	Espaguetis amatriciana Salmó a la milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	10	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt	11	Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Estofat de vedella amb xampinyons Macedònia de fruites naturals	12	FESTA	13	Pa de carbassa i pasta amb "daus" de remo Canelons de carn gratinats Fruita de temporada
16	FESTA	17	Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Hamburguesa de vedella, ceba caramel·litzada, enciam i tom. logurt	18	Arròs tres delícies Bastonets de lluç amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	19	Sopa minestrone amb verdura i pistons Pollastre al forn amb xips (*) Fruita de temporada	20	Crema de pèsols Fideuà amb sípia i rap Fruita de temporada
23	Coliflor i patata saltada amb cansalada Estofat de gall dindi amb ceba i pastanaga Fruita de temporada	24	Lenties riojana Trita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	25	Sopa de pescadors Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	26	Risotto de bolets Bistec planxa amb enciam i tomàquet Crema la Fageda	27	Macarrons italiana Bacallà andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada

(*) S'ofereix de forma complementària amanida.

2015

All sec
All tendre
Bleda blanca
Bròquil verd
Bròquil romanescu
Calçots
Carbassa
Ceba seca
Col
Col lombarda
Col kale
Col Brusel·les
Enciam meravella
Nap daikon
Pastanaga
Porro
Espinacs
Julivert manat
Remolatxa granel
Cigrò menut
Patata Rudolph
Brocoli
Moniato
Mongeta del ganxet

- Traiem les verdures congelades i les que no siguin de temporada. Fem servir només verdures que siguin de **circuit curt**. Per exemple, **a l'hivern**:
 - Els sofregits típics desapareixen de la nostra cuina.
 - A partir d'aquest moment comencem a fer els sofregits amb moniato, pastanaga, ceba,...
 - La salsa de remolatxa substitueix la de tomàquet en aquesta època de l'any.
- Traiem la **proteïna animal** dels primers plats.
- Reduïm els **làctics** amb sucre. Comencem a donar iogurt sense sucre a P3.

2019

ROCAdino
sans & alegres



Menú Basal

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Les nostres disfresses La Teté descriu amb aquestes paraules les disfresses que fa per a nosaltres: <i>"Disfressar-se és un acte de llibertat, d'exploració personal, de jugar a què podem ser, de reconèixer-se en d'altres, d'amagar-se i alhora descobrir-se. Per això, qualsevol disfressa té una porta fantàstica i, des d'aquesta idea, realitzo amb caràcter i delicadesa les disfresses per als infants, fent tot el procés del producte, selecció de teles, patronatge, tall i confecció, per a oferir un producte sostenible, de proximitat i artesà, per a cuidar tant el procés de realització com les peces de roba."</i> Juguem?? 					1 Crema de porro i nap Lluç andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	4 Coliflor i patata saltada amb oli d'all Lenties amb arròs integral i ceba de curry Taronja tallada	5 Macarrons amb salsa de xampinyons (p.integral) Llenguadina romana i amanida del temps Fruita de temporada	6 Arròs saltat amb verdures Truita paisana amanida del temps Crema La Fageda/logurt natural sense sucre	7 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç al forn sobre llit de moniato i oli d'all Fruita de temporada	8 Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata) Botifarra planxa i amanida del temps Fruita de temporada
	11 Festa	12 Arròs amb porros i fonoll fresc Lluç arrebossat i amanida del temps Fruita de temporada	13 Sopa de pagès Bacallà al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	14 Bledes i patata bullida Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada	15 Cigrons estofats Pollastre planxa i amanida del temps logurt natural amb o sense sucre
	18 CUINA AMERICANA Sopa de pollastre a l'estil NY Hamburguesa planxa amb patates fregides Cheescake	19 Patates estofades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Lenties estofades Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de remolatxa Truita de patata i tonyina i amanida del temps Macedònia de fruites naturals	22 Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i patata) Cigrons estofats amb comí Fruita de temporada
	25 Bròquil i patata bullida Pollastre al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Cigrons estofats Truita de patata i ceba i amanida del temps logurt natural amb o sense sucre	27 Crema de lenties vermelles amb xirivia Lasanya de verdures Fruita de temporada	28 Festa	
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT www.froca.cat	50 ROCA	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. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir. També oferim pa integral			

2019



- Increment de la proteïna vegetal, augmentant la freqüència de **llegums**. En 4 anys, del 2015 al 2019, hem passat per:
 - 1 dia de proteïna vegetal /mes
 - 1 dia de proteïna vegetal /quinze dies
 - 1 dia de proteïna vegetal / setmana
- Reduïm la patata i augmentem el gramatge de verdura fins arribar a **100g. de verdura per àpat**.
- Introduïm els **arrossos** i les **pastes integrals**.
- Oferim **iogurt sense sucre**. Seguim reduint els làctics amb sucre per cursos de manera progressiva.

2022

ROCADINO^o
sans & alegresC!
CUINA CATALANA

Menú Basal



FEBRER

Paraula de nen

És un plaer estar envoltat d'infants i joves i viure, en directe, les seves experiències, sentir els seus comentaris, riure amb els seus acudits i veure tot tipus d'anècdotes.

Quina força tenen les seves paraules!

Aquí teniu una petita mostra del que compartim amb ells a l'Espai Migdia de l'escola.

Aquestes lleties semblen de la meua àvia!!

A mi m'agraden molt aquestes plantes! - una nena referint-se a les bledes -

Jo també vull ser la cuinera de l'escola

No m'agrada però està molt bo

Que bo que està el menjar que has fet avui!

Si em poso el pitet al revés em converteixo en superman?

Com a casa



Festa

ROCA since 1966
www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Arròs integral amb salsa de bolets
Bacallà al forn amb saltat de cigrons i porro
Fruita de temporada

2
Coliflor i patata saltada amb oli d'all
Truita paisana i amanida del temps
Iogurt ecològic

3
Crema de mongetes seques i bròquil verd
Arancinis i amanida del temps
Fruita de temporada

4
Cuscús amb verdures de temporada
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada

7
Espaguetis amb salsa d'espinacs
Truita de pastanaga i patata i amanida del temps
Iogurt ecològic

8
Crema d'hortalisses de temporada
Lenties amb arròs integral i toc de curri
Fruita de temporada

9
Hummus de mongetes seques amb torrades
Lluç al forn i amanida del temps
Fruita de temporada

10
Trinxat de col
Canelons a la barcelonina
Fruita de temporada

11
Arròs saltat amb porro, api i pastanaga
Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i amanida
Fruita de temporada

14
Crema de porro i nap amb cruixent de cigrons
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

15
Arròs integral amb salsa de remolatxa
Truita d'espinacs i amanida del temps
Fruita de temporada

16
Trinxat de bledes
Cigrons guisats amb comí
Fruita de temporada

17
Sopa de galets
Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona
Iogurt ecològic

18
Mongetes seques del ganxet estofades
Llenguadina andalusa i amanida del temps
Fruita de temporada

21
Sopa minestrone amb fideus
Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps
Fruita de temporada

22
Bròquil i patata bullida
Lluç al forn i amanida del temps
Fruita de temporada

23 **CUINA ASTURIANA**
Fabada Asturiana
Cachopu amb amanida de temps
Arròs amb llet

24 **ST. HILARI**

25
Crema de carbassa i moniato
Fideuada de verdures amb mongeta seca
Fruita de temporada

28

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

2022



- Oferim **llegums 3-4 vegades a la setmana:**
 - 1-2 de primer plat
 - 2 de segon plat
 - 0-1 de guarnició
- Això implica que hem de ser creatius alhora de pensar en l'oferta de plats. En aquesta tasca, ens han ajudat projectes com ara:
 - **Projectes propis:**
 - » Projectes en torn al menjar: Cuines del món, elaboració del menú per part dels alumnes, tallers amb els infants
 - » Activitats al menjador: la sobretaula, assemblees amb els nens i nenes
 - **Vinculació a la Xarxa de Xefs 2030**
 - **Comunicació amb la comunitat educativa:**
 - » Xerrades per famílies
 - » Tallers de cuina implicant al xef de l'escola
 - » Webinars sobre alimentació infantil
 - » Newsletters mensuals (el propi lateral del menú)
 - » Línia directa per a les famílies amb el nostre equip de nutricionistes.
- Oferim **iogurt sense sucre**. Des del curs 2020-2021 tots els alumnes de l'escola ja mengen el iogurt sense sucre.

4. QUINA HA DE SER LA NOSTRA ACTITUD? AGENTS DEL CANVI

És un treball de formiga, cal tenir paciència, no desanimar-se i ganes d'explicar-se contínuament. És un treball llarg i que s'ha d'adaptar a cada escola.

Infants i joves: els hem de saber transmetre la importància de fer camí cap a un model més sostenible.

Escola: motor del canvi.

Famílies: atendre-les, escoltar-les.

Equip de cuina professionalitzat i implicat: PEÇA CLAU DEL PRÓCES.

Selecció de productors i proveïdors: treballem amb els mateixos criteris.

Empresa gestora del migdia: és la nostra responsabilitat impulsar i facilitar el canvi.

GRÀCIES

www.froca.cat

Segueix-nos a:

Instagram - LinkedIn

C. Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Barcelona

Tel. 936 741 122 _ Fax 936 741 213 _ info@froca.cat
