ROCA since 1966

Menú Basal

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Irish Shortbread	19 Sopa de pescadors Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Proposta Sopars

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Arròs amb salsa de pastanaga Falafels amb a.iogurt i crudités de verdures Fruita de temporada
4 Crema de carbassa Bruixes i espàrrecs al forn Fruita de temporada	5 Sopa d'arròs amb verdures Truita de carxofes amb enciam i olives Iogurt natural	6 Amanida de l'hort Saltat de mongetes seques amb porro Fruita de temporada	7 Llacets amb salsa de bolets Broxeta de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	8 Festa
11 Crema de verdures Seitó al forn amb all i julivert, enciam i raves Fruita de temporada	12 Llenties saltades amb porro Truita a la francesa amb formatge, enciam i tomàquet Iogurt natural	13 Arròs amb pèsols Gall dindi a la planxa amb herves provençals i tomàquet Fruita de temporada	14 Pasta vegetal amb salsa de pastanaga Croquetes d'espincs amb enciam i olives Fruita de temporada	15 Sopa minestrone Sandvitx d'hamburguesa vegetal Fruita de temporada
18 Amanida de pasta integral Sípia a la planxa amb cors de carxofa Fruita de temporada	19 Patates farcides amb verdures Truita d'espàrrecs amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Fesols saltats amb pastanaga i porro Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Iogurt natural	21 Arròs amb salsa de formatge Pollastre al forn amb cols de Brussel·les Fruita de temporada	22 Crema de xampinyons Humus casolà amb crudités de verdures Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia a l'OU - FRUITS SECS - BAIX COLESTEROL

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.) Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre (s/pell) al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/al·lèrg.)(s/form.) Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre (s/pell) a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Estofat de llegum amb patates Fruita de temporada	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa (s/formatge) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., olives i alfàbrega (s/form.,) Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia a l'OU CRU-PRÉSSEC- LTP -fruita permesa sense pell

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita permesa pelada (no préssec)	5 Llenties estofades Truita paisana (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita permesa pelada (no préssec)	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita permesa pelada (no préssec)	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita permesa pelada (no préssec)	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita permesa pelada (no préssec)
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Irish Shortbread	19 Sopa de pescadors Remenat de porros (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita permesa pelada (no préssec)	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita permesa pelada (no préssec)	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita permesa pelada (no préssec)
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia a l'OU CRU

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt ecològic
	4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana (ou ben cuit) i amanida Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt amb amanida Fruita de temporada	8 Festa
	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Irish Shortbread	19 Sopa de pescadors Remenat de porros (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances			

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

Al·lèrgia a l'OU- FRUITS SECS- PRÉSSEC

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.) Iogurt ecològic
	4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada (no préssec)	5 Llenties estofades Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada (no préssec)	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada (no préssec)	8 Festa
	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/form.) Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada (no préssec)	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada (no préssec)
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	20 Macarrons amb toc de remolatxa (s/formatge) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada (no préssec)	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada (no préssec)
			Vacances		

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia a la PLLV-OU-HALAL

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.,) Fruita de temporada
4 Verdura tricolor Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Hamburguesa de vedella (halal) amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/form.,) Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew (s/al·lèrg.- vedella halal) Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa (s/form.) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.)de tom., olives i alfàbrega (s/form.,) Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia a la PLLV-OU

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.,) Fruita de temporada
	4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/form.,) Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa (s/form.) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom.,olives i alfàbrega (s/form.) Fruita de temporada
			Vacances		

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia als FRUITS SECS- BRUIXA (gall)

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lasanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia als FRUITS SECS

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lasanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Al·lèrgia als LLEGUMS

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de de carn Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Patates estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Arròs amb verdures, toc de romaní i llom Fruita de temporada	14 Patates estofades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lasanya de patata i gall dindi Fruita de temporada	22 Crema de pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

Dieta amb alt contingut de FIBRA (sense arròs-poma-plàtan-llegum)

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons integrals amb bolonyesa de carn Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita (no poma, no plàtan)	5 Patates estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	6 Sopa de galets (pasta integral) Llom al forn amb puré de poma Fruita (no poma, no plàtan)	7 Pasta intregral saltada amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita (no poma, no plàtan)	8 Festa
11 Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	12 Pasta integral amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llom al forn amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	14 Patates estofades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc (pasta integral) Fruita (no poma, no plàtan)
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup (s/arròs) Irish Stew Fruita (no poma, no plàtan)	19 Sopa de lletres (pasta integral) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	20 Macarrons integrals amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lasanya de patata i gall dindi Fruita (no poma, no plàtan)	22 Crema de pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita (no poma, no plàtan)
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Dieta amb baix contingut de COLESTEROL

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.,) Iogurt natural
4 Verdura tricolor Pollastre (s/pell) al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/form.,) Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre (s/pell) a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Estofat de llegum amb patates Fruita de temporada	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa (s/form.,) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., olives i alfàbrega (s/form.,) Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

MENÚ HALAL

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural
4 Verdura tricolor Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa de vedella (halal) amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre (halal) a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup (brou vegetal) Irish Stew (Vedella halal) Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Menú OVOLACTOVEGETARIÀ

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural
4 Verdura tricolor Arròs amb verdures, pèsols i salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Amanida de llegum Espaguetis amb salsa de verdures Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Amanida de pasta Cigrons guisats amb verdures Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup (brou vegetal) Estofat de llegum amb patates Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa d'arròs (brou vegetal) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE CARN

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural
	4 Verdura tricolor Arròs amb verdures, pèsols i salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Amanida de llegum Espaguetis amb salsa de verdures Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Festa
	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Amanida de pasta Cigrons guisats amb verdures Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup (brou vegetal) Estofat de llegum amb patates Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
			Vacances		

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE FRUCTOSA- SORBITOL- LLEGUMS

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor i patata bullida amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de carn (tom.nat.) Fruita tolerada o Iogurt natural
	4 Verdura tolerada Pollastre al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	5 Patates bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	6 Sopa de galets Llom al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	8 Festa
	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata (s/ceba) amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	12 Arròs amb oli i orenga Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llom planxa amb arròs blanc Fruita tolerada o Iogurt natural	14 Patates bullides amb oli d'oliva Pollastre a la llimona amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'oliva Lluç al forn amb amanida toledrada Fruita tolerada o Iogurt natural
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup (s/ceba) Llom al forn amb daus de patata Fruita tolerada o Iogurt natural	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	20 Macarrons amb salsa de tomàquet natural Lluç al forn amb amanida toledrada Fruita tolerada o Iogurt natural	21 Trinxat de col amb oli d'oliva Gall dindi al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada o Iogurt natural	22 Crema de patata i verdures permeses Pizza de tom., (tom.nat.) form., olives i alfàbrega Fruita tolerada o Iogurt natural
			Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE GLUTEN - SENSE LLENTIES

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons (s/g) amb bolonyesa de de carn Iogurt natural
	4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes (s/g) Fruita de temporada	5 Patates estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets (s/g) Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/g) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
	11 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Arròs amb verdures, toc de romaní i llom Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada (s/g) de peix fresc Fruita de temporada
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew (s/g) Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons (s/g) amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/g) de verdures i llegum (s/g)(s/llenties) Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques (s/g) i pastanaga Pizza (s/g) de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
			Vacances		

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE GLUTEN

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons (s/g) amb bolonyesa de de carn Iogurt natural
	4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes (s/g) Fruita de temporada	5 Llenties (s/g) estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets (s/g) Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/g) i amanida Fruita de temporada	8 Festa
	11 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada (s/g) de peix fresc Fruita de temporada
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew (s/g) Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons (s/g) amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques (s/g) i pastanaga Pizza (s/g) de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
			Vacances		

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE LACTOSA

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de llenties (s/form.,) Iogurt sense lactosa
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb amanida (s/s.iogurt) Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs (s/form.,) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)	19 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa (s/form.) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tomàquet, olives i alfàbrega (s/form.) Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE PEIX

MARÇ

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Festa
11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Gall dindi a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada
18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Irish Shortbread	19 Sopa de pescadors Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances		

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

SENSE PORC

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de llenties Iogurt natural
	4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de prunes Fruita de temporada	5 Llenties estofades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Sopa de galets Hamburguesa de vedella amb puré de poma Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Festa
	11 Espaguetis amb pesto d'espinacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	13 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt natural	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
	18 SAINT PATRICK'S DAY Green soup Irish Stew Irish Shortbread	19 Sopa de pescadors Remenat de porros amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Macarrons amb toc de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Trinxat de col amb oli d'alls Lassanya de verdures i llegum Fruita de temporada	22 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada
		Vacances			

Què és una alimentació saludable?

L'alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sana, i que s'adapta a les característiques socials, culturals i de l'entorn.

Ha d'incloure aliments d'origen vegetal poc processats com les verdures, hortalisses, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Consumir aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica, és més sostenible des del punt de vista mediambiental. A més, si ajustem la quantitat de la compra ajudarem a reduir el malbaratament alimentari.

Cal evitar la ingesta de productes ultraprocessats amb quantitats elevades de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables per la salut.

Des de F.Roca, cuinem de forma tradicional i natural i prioritzem la qualitat, la proximitat i la sostenibilitat a l'espai de migdia.

En el següent enllaç us fem arribar el fullet dels petits canvis per menjar millor de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Link

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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCADINO
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

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 pequè 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