ROCA since 1966

Escola Fontmartina

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 carn Iogurt ecològic
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 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata 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 Bleda 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 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al curri amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs i formatge Lluç a la romana amb xips 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

Escola Fontmartina

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 Pèsols saltats amb alls tendres Hamburguesa casolana d'arròs amb verdures Fruita de temporada
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 planxa amb herves provençals i tom., amanit 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		

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

Al·lèrgia al PEIX-SENSE PORC

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 carn de vedella Iogurt ecològic
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 planxa 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 Crema de verdures del temps Gall dindi a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Gall dindi planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	13 Bleda 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 verdures i llegum Fruita de temporada
18 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs amb verd. (s/tonyina-maio.) i amanida Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs i formatge Falafels amb xips 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

Escola Fontmartina

Al·lèrgia als FRUITS SECS-OU CRU-KIWI

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 carn Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Pollastre al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada (no kiwi)	5 Llenties estofades Truita paisana (ou ben cuit) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	6 Sopa de galets Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada (no kiwi)	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Lluç a la romana (s/al·lèrg.) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	8 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata (ou ben cuit) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	12 Arròs amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	13 Bleda i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada (no kiwi)	14 Hummus de cigrons (s/al·lèrg.) i 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 kiwi)
18 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada (no kiwi)	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada (no kiwi)	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs (ou ben cuit) amb verd. (s/maio.) i amanida Fruita de temporada (no kiwi)	22 Macarrons amb pesto d'espinacs (s/al·lèrg.) i form., Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada (no kiwi)
		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

Escola Fontmartina

DIETA CETOGÉNICA

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 Verdures del temps (100g coliflor-1R)- (1R formatge) Llom a la planxa (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)
4 Mongeta tendra (100g-1R) Pollastre a la planxa (50g-2R)-(1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	5 Tomàquet amanit (100g-1R) Remenat d'ou (80g-2R)- (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	6 Carbassó a la planxa (150g-1R) Llom a la planxa (60g-2R) - (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	7 Verdures del temps (100g coliflor-1R)- (1R formatge) Pollastre a la planxa (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	8 Crema de carbassa (150g-1R) Maires a la planxa (60g-2R) - (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)
11 Tomàquet amanit (100g-1R)- (1R formatge) Remenat d'ou (80g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	12 Carbassó a la planxa (150g-1R) Llenguadina a la planxa (60g-2R) - (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	13 Verdures del temps (100g coliflor-1R)- (1R formatge) Llom a la planxa (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	14 Crema de carbassa (150g-1R) Pollastre a la planxa (50g-2R)-(1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	15 Mongeta tendra (100g-1R) Lluç a la planxa (60g-2R) - (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)
18 Verdures del temps (100g coliflor-1R)- (1R formatge) Llom a la planxa (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	19 Mongeta tendra (100g-1R) Pollastre a la planxa (50g-2R)-(1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	20 Crema de carbassa (150g-1R) Llenguadina a la planxa (60g-2R) - (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	21 Tomàquet amanit (100g-1R)- (1R formatge) Remenat d'ou (80g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)	22 Carbassó a la planxa (150g-1R) Lluç a la planxa (60g-2R) - (1R formatge) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva) -(0,5R d'altres)
		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

Escola Fontmartina

Menú DIABÈTIC 6 racions HC

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor i pat., amb oli de romaní (50g pat.-1R) Macarrons (120g-3R) amb bolonyesa de carn Iogurt ecològic (1unitat-0,5R)-PA (30gr-1,5R)
	4 Verdura tricolor (50g patata-1R) Pollastre al forn amb salsa de verd. i pat.caliu (75g-1,5R) Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (40gr-2R)	5 Llenties (150g lleg.-3R) estofades Truita paisana (30g pat.freg.-1R) i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	6 Sopa de galets (60g pasta 1,5R) Llom al forn amb patata al caliu (75g-1,5R) Fruita de temporada (1R-veure nota*) PA (40gr-2R)	7 Arròs saltat amb porro i fonoll (90g-2R) Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada (1R-veure nota*) PA (30gr-1,5R)	8 Crema de verdures del temps (75g pat.-1,5R) Maires fresques a l'andalusa i pat.caliu (100g-2R) Iogurt ecològic (1unitat-0,5R)-PA (40gr-2R)
	11 Espaguetis (120g-3R) napolitana Truita de pat.(30g pat.freg.-1R) i amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	12 Arròs (135g-3R) amb salsa de pastanaga i ceba Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada (1R-veure nota*) PA (40gr-2R)	13 Bleda i patata amb oli d'alfàbrega (50g pat.-1R) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	14 Hummus de cigrons (100g-2R) amb pa (30gr-1,5R) Pollastre a la llimona amb amanida del temps Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)	15 Bròquil i pat. amb oli d'alls tendres (50g pat.-1R) Fideuada (80g -2R) de peix fresc Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)
	18 Verdura tricolor amb all i julivert (50g pat.-1R) Hamburguesa de vedella amb pat.caliu (75g-1,5R) i amanida Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (40gr-2R)	19 Trinxat de col amb oli d'alls (100g pat.-2R) Pollastre al curri i pat.caliu (75g-1,5R) Iogurt ecològic (1unitat-0,5R)-PA (40gr-2R)	20 Crema de mongetes seques (75g lleg.-1,5R) Pizza (60g massa-3R) de tom., form.,, olives i alf., Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) - NO PA	21 Arròs (135g-3R) amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (40gr-2R)	22 Macarrons (120g-3R) amb pesto d'espinacs i formatge Lluç a la romana amb xips (20g- 1R) Fruita de temporada (1R-veure nota*) PA (20gr-1R)
			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. 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.És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja i pinya, 100g de kiwi, pera i prunes, 75g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. Oferim pa integral

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

Escola Fontmartina

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 carn de vedella (halal) Iogurt ecològic
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 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata 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 Bleda 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 ecològic	15 Bròquil i patata amb oli d'alls tendres Fideuada de peix fresc Fruita de temporada
18 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburg. vedella (halal), ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs i formatge Lluç a la romana amb xips 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

Escola Fontmartina

SENSE CARN

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 vegetal Iogurt ecològic
4 Verdura tricolor Lluç 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) Remenat d'ou amb porro i ceba i amanida del temps Fruita de temporada	7 Arròs saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada	8 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata 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 Bleda i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Lluç 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 Verdura tricolor amb all i julivert Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Llenguadina al curri amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs i formatge Lluç a la romana amb xips 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

Escola Fontmartina

SENSE GLUTEN I 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 (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form.,) Iogurt sense lactosa
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 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa (s/g) amb amanida Iogurt sense lactosa
11 Espaguetis (s/g) napolitana (s/form.,) Truita de patata 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 Bleda i patata amb oli d'alfàbrega Llenties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons (s/g) 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 (s/g) de peix fresc Fruita de temporada
18 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	20 Crema de mongetes seques (s/g) i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., olives i alfàbrega (s/form.,) Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb verd. (s/maionesa) i amanida Fruita de temporada	22 Macarrons (s/g) amb pesto d'espinacs (s/form.,) Lluç a la romana (s/g) amb xips 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

Escola Fontmartina

SENSE GLUTEN

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 (s/g) amb bolonyesa de carn Iogurt ecològic
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 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa (s/g) amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis (s/g) napolitana Truita de patata 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 Bleda i patata amb oli d'alfàbrega Llenties (s/g) estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons (s/g) 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 (s/g) de peix fresc Fruita de temporada
18 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques (s/g) i pastanaga Pizza (s/g) de tom., formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada	22 Macarrons (s/g) amb pesto d'espinacs i formatge Lluç a la romana (s/g) amb xips 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

Escola Fontmartina

SENSE LACTOSA

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
					1 Coliflor, patata i pastanaga amb oli d'oliva Macarrons amb bolonyesa de carn (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 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa amb amanida Iogurt sense lactosa
	11 Espaguetis napolitana (s/form.,) Truita de patata 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 Bleda i patata amb oli d'alfàbrega Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	14 Hummus de cigrons (s/al·lèrg.) 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 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel., i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de tom., olives i alfàbrega (s/fom.,) Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb verd. (s/maionesa) i amanida Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs (s/form.) Lluç a la romana amb xips 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

Escola Fontmartina

SENSE LLUÇ

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 carn 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 Crema de verdures del temps Llenguadina a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata 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 Bleda 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 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al curri amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs i formatge Llenguadina a la romana amb xips 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

Escola Fontmartina

SENSE PORC

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 amb carn de vedella Iogurt ecològic
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 planxa 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 Crema de verdures del temps Maires fresques a l'andalusa amb amanida Iogurt ecològic
11 Espaguetis napolitana Truita de patata 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 Bleda 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 Verdura tricolor amb all i julivert Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al curri amb amanida del temps Crema La Fageda	20 Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs farcits amb tonyina i amanida del temps Fruita de temporada	22 Macarrons amb pesto d'espinacs i formatge Lluç a la romana amb xips 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