

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Sopa de lletres Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Espaguetis amb pesto de bròquil Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Botifarra a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	26 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons i verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps iogurt ecològic	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre Truita de carxofa i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	6 Crema de porros Hamburguesa de pollastre i espinacs Fruita de temporada	7 Pasta amb salsa de pastanaga i remolatxa Pit de gall dindi a les fines herbes Fruita de temporada	8 Bròquil, patata i pastanaga Lluç al forn amb carbassó Fruita de temporada
11 Crema de verdures Orada al forn amb patata i ceba Fruita de temporada	12 Pasta amb oli d'alfàbrega Ous al forn amb llesques de tomàquet i patata logurt natural	13 Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades Gall de Sant Pere a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada	14 Sopa minestrone Pollastre a la llimona amb enciams variats Fruita de temporada	15 Broquetes de tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega Llom amb salsa verda i amania de l'hort Fruita de temporada	
18 Crema de carbassa Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada	19 Amanida de tomàquets, cogombres i olives Hamburguesa de lleties i verdures amb xips Fruita de temporada	20 Minestra de verdures Remenat d'ou amb espàrrecs Fruita de temporada	21 Pasta amb salsa de pastanaga Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa logurt natural	22 Sopa de ceba i formatge Truita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	
25 Amanida verda amb oli d'orenga Lluç amb carbassó i oli d'all Fruita de temporada	26 Trinxat de col Pollastre rostit amb enciams variats Fruita de temporada	27 Verdures i patata al forn Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada logurt natural	28 Sopa de pistons Truita a la francesa amb formatge Fruita de temporada	29 Crema d'espàrrecs Llenguadina al forn amb xampinyons Fruita de temporada	

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada
11 Sopa de lletres Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum logurt ecològic	15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	
18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Espaguetis amb pesto de bròquil Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Llenties estofades Trita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida logurt ecològic	
25 Arròs tres delícies de verdures Botifarra a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	26 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor Trita de moniato i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons i verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Festa</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remol., (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb oli de bròquil (s/form..)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tallarines amb s., beixamel de colíflor (s/al·lèrg.)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>4</p> <p>Festa</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb s.tom., i toc de remol., (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>1</p> <p>Festa</p>
	<p>11</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p>
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb oli de bròquil (s/al·lèrg.)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p>
	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tallarines amb s., beixamel de colíflor (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>	<p>5</p> <p>Carbassó i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>6</p> <p>Espirals (p.ref) amb oli i orenga</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>7</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Macarrons amb oli, orenga i carn d'au</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>
<p>11</p> <p>Sopa de lletres (p.ref)</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>12</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Lluç al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>13</p> <p>Arròs saltat amb carbassó</p> <p>Llom planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes (s/ceba-oli d'alls)</p> <p>Bacallà al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>15</p> <p>Espirals (p.ref) amb oli i alfàbrega fresca</p> <p>Truita d'espínacs (s/ceba) enciam i cogombre</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	
<p>18</p> <p>Arròs blanc amb oli i orenga</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Daus de gall dindi al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>20</p> <p>Col i patata (s/oli d'alls tendres)</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>21</p> <p>Espirals (p.ref) amb oli i alfàbrega fresca</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>22</p> <p>Carbassó i patata bullida</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	
<p>25</p> <p>Arròs blanc amb oli i orenga</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>26</p> <p>Tallarines (p.ref) amb oli i alfàbrega fresca</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciams i raves</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>27</p> <p>Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	<p>28</p> <p>Carbassó i patata bullida</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>29</p> <p>Bledes i patata amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb oli, orenga i carn d'au</p> <p>Fruita permesa (taronja, mandarina,kiwi, síndria i meló)</p>	

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa de carn d'au (halal) Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Sopa de lletres (brou vegetal) Pollastre (halal) a la llimona amb amanida Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa de vedella (halal) amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum logurt ecològic	15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de pollastre (halal) marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Espaguetis amb pesto de bròquil Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Hamburguesa de vedella (halal) amb patates fregides Fruita de temporada	26 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons i verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1
	Festa				
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	4	5	6	7	8
	Festa				
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	11	12	13	14	15
	<p>Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de bròquil</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs saltat amb verdures</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>ROCAforma't</p>	18	19	20	21	22
	<p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro i nap</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>ROCAforma't</p>	25	26	27	28	29
	<p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita de farina de cigró amb moniato, ceba i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Amanida de pasta</p> <p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

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.

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	8 Sopa vegetal d'arròs Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Sopa de lletres (brou vegetal) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	12 Crema de bròquil Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Espaguetis amb pesto de bròquil Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	22 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita de temporada	26 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	28 Amanida de pasta Cigrons guisats amb verdures iogurt ecològic	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>	<p>4</p> <p>Festa</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>1</p> <p>Festa</p> <p>8</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11</p> <p>Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>	<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Festa</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis (s/g) amb s.tom., i toc de remolatxa (s/form.,)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form.,)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors (s/al-lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11</p> <p>Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Trita d'espínacs i ceba (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis (s/g) amb pesto de bròquil (s/al-lèrg.)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Trita de patata i ceba (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al-lèrg.)</p> <p>Trita de moniato i ceba (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al-lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,)</p> <p>Fruita de temporada</p>	

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis (s/g) amb s.tom., i toc de remolatxa (s/form.,) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn d'au (s/form.,) Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Sopa de pasta (s/g) Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Llom planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	15 Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Espaguetis (s/g) amb pesto de bròquil (s/al·lèrg.) Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	22 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Llom planxa amb patates fregides Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al·lèrg.) Trita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons (s/g) i verdures Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis (s/g) amb s.tom., i toc de remolatxa (s/form.,) Llenguadina a l'andalusa (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form.,) Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors (s/al-lèrg.) Pollastre al forn (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Sopa de pasta (s/g) Pollastre a la llimona (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	15 Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba (s/al-lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi al forn (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Espaguetis (s/g) amb pesto de bròquil (s/al-lèrg.) Maires fresques a l'andalusa (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	22 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i ceba (s/al-lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Botifarra a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al-lèrg.) Trita de moniato i ceba (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat (s/al-lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons (s/g) i verdures Llenguadina a l'andalusa (s/al-lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Amanida de patata amb vinagreta de pebrot Llenguadina planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Llom al forn (s/al·lèrg) amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Sopa vegetal d'arròs Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Carbassó i patata bullida Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Llom al forn (s/al·lèrg) amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Bacallà planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Llom al forn (s/al·lèrg) amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	21 Espag. (s/g) amb pesto de bròquil (s/al·lèrg.) Maires fresques a la planxa amb amanida Fruita de temporada	22 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Llom al forn (s/al·lèrg) amb patata al caliu Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al·lèrg.) Trita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons (s/g) i verdures Llenguadina planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis (s/g) amb s.tom., i toc de remolatxa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	11 Sopa de pasta (s/g) Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	15 Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt ecològic
	18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pizza (s/g) de tom., formatge, olives i alf., Fruita de temporada	21 Espaguetis (s/g) amb pesto de bròquil (s/al·lèrg.) Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	22 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt ecològic
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	25 Arròs tres delícies de verdures Botifarra a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al·lèrg.) Trita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons (s/g) i verdures Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt ecològic	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) i formatge Fruita de temporada

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>					1
	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">Festa</p>	<p>4</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">Festa</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb s.tom., i toc de remol., (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb oli de bròquil (s/al·lèrg.)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tallarines amb s., beixamel de colíflor (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>					1 Festa
	4 Festa	5 Verdura tricolor amb oli de romaní Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	8 Sopa de pescadors Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada
11 Sopa de lletres Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i bròquil Bacallà al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	13 Arròs caldós amb carbassa Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de bledes amb oli d'alls Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	
18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	19 Crema de carbassa i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Col i patata amb oli d'alls tendres Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega Fruita de temporada	21 Espaguetis amb pesto de bròquil Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	
25 Arròs tres delícies de verdures Botifarra a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	26 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Saltat de cigrons i verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps iogurt ecològic	29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	

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.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>	<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>4</p> <p>Festa</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	
	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	

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.

