

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>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4</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>5</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</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>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>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 mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'all</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'all 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>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</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 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</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
	<p>4 Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</p> <p>Conill rostit amb ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>5 Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre</p> <p>Truita de carxofa i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Crema de porros</p> <p>Hamburguesa de pollastre i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Pasta amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Pit de gall dindi a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Bròquil, patata i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Crema de verdures</p> <p>Orada al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Pasta amb oli d'alfàbrega</p> <p>Ous al forn amb llesques de tomàquet i patata</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Gall de Sant Pere a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Sopa minestrone</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Broquetes de tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega</p> <p>Llom amb salsa verda i amania de l'hort</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Crema de carbassa</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Amanida de tomàquets, cogombres i olives</p> <p>Hamburguesa de lleties i verdures amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Minestra de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Pasta amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>22 Sopa de ceba i formatge</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Amanida verda amb oli d'orenga</p> <p>Lluç amb carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Trinxat de col</p> <p>Pollastre rostit amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Verdures i patata al forn</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada</p> <p>logurt natural</p>	<p>28 Sopa de pistons</p> <p>Truita a la francesa amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Crema d'espàrrecs</p> <p>Llenguadina al forn amb xampinyons</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>1</p> <h1>Festa</h1>
	<p>4 Verdura tricolor (separar verd.)</p> <p>Llenties bullides amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8 Cigrons bullis amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa (verd. a part)</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all (verdures a part)</p> <p>Fideuada de carn d'au (verd. a part, s/pebrot)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Cigrons bullis amb oli d'oliva</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastga., i ceba (separar verd.)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata (separar verd.)</p> <p>Pizza de pernil dolç</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verd. (separar verd.)</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 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 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Cigrons bullis amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Bledes, patata i pastga., (separar verd.)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</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>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4 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>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis (s/g) amb s.tom., i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 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 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 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 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 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 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 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal</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. Comencem!!!</p>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Pollastre arreb. (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>
<p>11 Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>12 Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verd. i amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i carn d'au</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	
<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom arrebossat (s/al·lèrg.) i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de pernil dolç amb formatge</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>21 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Pollastre andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>22 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	
<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>26 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Pollastre andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada (no mango)</p>	
<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.</p>					



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>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures i carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 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 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Llom arrebossat amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Pizza de pernil dolç amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb pesto de bròquil (s/form.,)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 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 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</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>Festa</p>
	<p>4 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>5 Crema de pastanaga</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>6 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>7 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>8 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>
<p>11 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>12 Crema de pastanaga</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>13 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>14 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>15 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	
<p>18 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>19 Crema de carbassa</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>20 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>21 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>22 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	
<p>25 Arròs bullit aromatitzat</p> <p>Llom planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>26 Pasta refinada bullida aromatitzada</p> <p>Truita francesa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>27 Crema de pastanaga</p> <p>Pollastre al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>28 Patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina planxa</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</p>	<p>29 Pastanaga i patata bullida amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn</p> <p>Pera, plàtan madur o poma ratllada o al forn</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**

La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.

Benvolgudes i benvolguts,
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.**

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.
Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:

- Coeducació.
- Enfocament Restauratiu Global.
- Igualtat.

Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.
Comencem!!!



1
Festa

<p>4 Verdura tricolor (50g patata-1R) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p>5 Crema de verdures de temporada (100g pat.-2R) Macarrons (80g pasta -2R) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p>6 Espag. (120g pasta-3R) amb s.tom., i toc de remol., Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>7 Cigrons guisats (150g lleg.-3R) Remenat de porros amb enciam i pat.caliu (25g-0,5R) Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>	<p>8 Sopa de pescadors (90g arròs-2R) Pollastre al curri amb enciam i pat.caliu (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>
<p>11 Sopa de lletres (80g pasta-2R) Pollastre a la llimona amb enciam i pat.caliu (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>12 Crema mong.seq (100g mong -2R + 50gr. pat.-1R) Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>13 Arròs (135g arròs-3R) caldós amb carbassa Hamburguesa mixta amb amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all (50g patata-1R) Fideuada (80g -2R) amb verd. i llegum (50g.lleg.-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</p>	<p>15 Cigrons (150g lleg.-3R) sortits de l'olla Truita d'espínacs i ceba (45g pat.freg.-1,5R) amb amanida Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (20gr-1R)</p>
<p>18 Arròs (112,5g arròs-2,5R) amb salsa de pastga., i ceba Falafels (3un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1R - veure nota*) - NO PA</p>	<p>19 Crema de pastga (75 pastga-0,5R + 50gr. moniato,-1R) Daus de gall dindi marinats amb enciam i pat.caliu (75g-1,5R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'all tendres (75g patata-1,5) Pizza (50g massa-2,5R) de tom., form., olives i alf., Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>21 Espag. (120g pasta -3R) amb oli de bròquil Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>22 Llenties estofades (100g lleg.-2R) Truita de patata i ceba (45g pat.freg.-1,5R) amb amanida Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>
<p>25 Arròs (90g arròs-2R) tres delícies de verdures Botifarra a la planxa amb pat.,fregides (30g pat.freg.-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>26 Tallarines (80g pasta -2R) amb s.beixamel de coliflor Truita de moniato (30g pat.freg.-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada (100g pat.-2R) Pollastre arrebossat amb amanida i pat.caliu (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (40gr-2R)</p>	<p>28 Saltat de cigrons (150g lleg.-3R) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pat.caliu (25g-0,5R) Iogurt (1unitat-0,5R)- PA (40gr-2R)</p>	<p>29 Bledes i pat., amb oli de romaní (50g pat.-1R) Macarrons (80g pasta -2R) bolo., vegetal (30g-1R) i form. Fruita de temporada (1R - veure nota*) - PA (20gr-1R)</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
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>15 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 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 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb pesto de bròquil (s/form..)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 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 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 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>					1 Festa
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 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 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 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 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 Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Amanida de pasta</p> <p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</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>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa (s/form.,)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt de soja</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs saltat amb verdures</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>logurt de soja</p>
	<p>18 Amanida de llegum</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb oli de bròquil</p> <p>Mongetes seques estofades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de porro i nap</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>logurt de soja</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 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>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Amanida de pasta (s/form.,)</p> <p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>logurt de soja</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</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
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8 Sopa de pescadors</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>15 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 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 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 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 Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</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>1</p> <p>Festa</p>
	<p>4 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>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis (s/g) amb s.tom., i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</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>11 Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de verdures i llegum (s/g)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>15 Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 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 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 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Pizza (s/g) de tom., formatge, olives i alf.,</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 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 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Pasta (s/g) amb s., beixamel de coliflor (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons (s/g) i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) 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>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb s.tom., i toc de remol.,</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</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>11 Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 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 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 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 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 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 Col i patata amb oli d'all tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 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 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Tallarines amb s., beixamel de coliflor (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</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>1</p> <p>Festa</p>
	<p>4</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>5</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</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>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</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>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>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'all</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>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'all tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb oli de bròquil</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>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</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 coliflor (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>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</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>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4</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>5</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Remenat de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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>11</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona</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'all</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>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'all 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 (s/form..)</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>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</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 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 (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.



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats