

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</p> <p>Conill rostit amb ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>5</b> 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><b>6</b> Crema de porros</p> <p>Hamburguesa de pollastre i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Pasta amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Pit de gall dindi a les fines herbes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Crema de verdures</p> <p>Orada al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Pasta amb oli d'alfàbrega</p> <p>Ous al forn amb llesques de tomàquet i patata</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b> 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><b>14</b> Sopa minestrone</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> 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><b>18</b> Crema de carbassa</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Amanida de tomàquets, cogombres i olives</p> <p>Hamburguesa de lleties i verdures amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Minestra de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Pasta amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>22</b> 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. <b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Amanida verda amb oli d'orenga</p> <p>Lluç amb carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Trinxat de col</p> <p>Pollastre rostit amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Verdures i patata al forn</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>28</b> Sopa de pistons</p> <p>Truita a la francesa amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons (s/torrades)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega (s/form..)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>iogurt de soja</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons (s/torrades)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>iogurt de soja</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>iogurt de soja</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega (s/form..)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>iogurt de soja</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Pollastre arreb. amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Sopa vegetal d'arròs</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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Gall dindi al forn amb all, julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i carn d'au</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Gall dindi a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. <b>Comencem!!!</b></p> <p><b>ROCA</b> <i>forma't</i></p> 	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Gall dindi a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					<p>1</p> <h1>Festa</h1>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>6</b> Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros (ou b.cuit) (s/al·lèrg) i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons (s/torrades)</p> <p>Truita pat., i ceba (ou b.cuit) (s/al·lèrg) i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita moniato (ou b.cuit) (s/al·lèrg) i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de pat., (ou b.cuit) (s/al·lèrg) i amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au (halal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre (halal) 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Pollastre (halal) a la llimona amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de pollastre (halal) marinats amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (halal) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					<p>1</p> <h1>Festa</h1>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb oli, orenga i carn (s/salsa de tom.,)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Espaguetis amb s.remolatxa (s/salsa de tom.,)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> Sopa vegetal d'arròs</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 Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures (s/salsa de tom.,)</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastga., i ceba (s/salsa de tom.,) Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis amb oli i orenga</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb oli, orenga bolo vegetal i 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. <b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>4</b> 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><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form.,)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenent, 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de verdures i peix fresc</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons (s/g) (s/torrades)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis (s/g) italiana (s/form.,)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita de moniato 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><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Pasta (s/g) amb oli i alfàbrega (s/form.,)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats (s/g)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>29</b> Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa veg. (s/g) (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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					<p>1</p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>4</b> 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><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada (pasta s/g) de verdures i peix fresc</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons (s/g) (s/torrades)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza (s/g) de tom., formatge, olives i alf.,</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis (s/g) italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Pasta (s/g) amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats (s/g)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa veg. (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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons (s/torrades)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana (s/form..)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato 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><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega (s/form..)</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> 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"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Bacallà al forn amb all, julivert i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> 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 <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> 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><b>7</b> Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de porros amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>8</b> 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 <b>NOVES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Sopa de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Crema de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb all, julivert i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>18</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis italiana</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>	<p><b>25</b> Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb pat. fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>29</b> 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.

