

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>					<p>1</p> <h1>Festa</h1>
	<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 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 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<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</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tom., formatge, olives i alfàbrega</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana 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 natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p> <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de 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</p> <p>Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</p> <p>Conill rostit amb ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>5</p> <p>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</p> <p>Crema de porros</p> <p>Hamburguesa de pollastre i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>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</p> <p>Bròquil, patata i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>11</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Orada al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Pasta amb oli d'alfàbrega</p> <p>Ous al forn amb llesques de tomàquet i patata</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>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</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida de tomàquets, cogombres i olives</p> <p>Hamburguesa de lleties i verdures amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Pasta amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ceba i formatge</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>25</p> <p>Amanida verda amb oli d'orenga</p> <p>Lluç amb carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col</p> <p>Pollastre rostit amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Verdures i patata al forn</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada</p> <p>logurt natural</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Truita a la francesa amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema d'espàrrecs</p> <p>Llenguadina al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>

ROCAforma't



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</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 remol.,</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>Truita de moniato (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>8</p> <p>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al curri (s/al·lèrg.) 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, Alítec, 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.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verd., i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis amb pesto de bròquil (s/fs)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) (ou b.cuit) i 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.) i amanida del temps</p> <p>logurt natural</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>Festa</p>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs saltat amb verdures</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al curri (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 (s/al·lèrg.) amb salsa de verd., i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Espirals saltats amb verdures (s/form..)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, form., olives i alf.,</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Llenties estofades</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb oli de bròquil (s/form..)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'alet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor (s/form..)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</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 natural</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>					<p>1</p> <p>Festa</p>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs saltat amb verdures</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al curri (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 (s/al·lèrg.) amb salsa de verd., i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Espirals saltats amb verdures (s/form..)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, form., olives i alf.,</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs amb oli i orenga</p> <p>Llenties estofades</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb oli de bròquil (s/form..)</p> <p>Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'alet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor (s/form..)</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</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 natural</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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remol., (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al curri (s/al·lèrg.) 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 (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verd., i amanida</p> <p>logurt de soja</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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.) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Amanida de llenties</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt de soja</p>	<p>22 Espaguetis amb oli de bròquil (s/form..)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'alet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor (s/form..)</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt de soja</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>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4 Mongeta i patata bullida</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs blanc</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>5 Crema de carbassó</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (tom., natural)</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., natural</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>7 Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</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 al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Lluç al forn amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>13 Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Llom planxa amb enciam i olives negres</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>14 Trinxat de bledes (s/oli d'all)</p> <p>Bacallà planxa amb arròs blanc</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>15 Espirals amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Truita d'espínacs i ceba amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>
	<p>18 Arròs amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>19 Crema d'espínacs</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.) i enciam i cogombre</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>20 Col i patata bullida (s/oli d'all tendres)</p> <p>Llom planxa amb enciam i raves</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>21 Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>22 Espaguetis amb oli de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>26 Arròs amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>27 Tallarines amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives negres</p> <p>Fruita (taronja, mandarina, meló, síndria, plàtan)</p>	<p>28 Bròquil i patata bullida</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>29 Bledes i patata bullida (s/oli de romani)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (tom., natural)</p> <p>logurt natural sense sucre</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 d'au (halal)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</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"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	<p>11 Sopa de lletres (brou vegetal)</p> <p>Pollastre (halal) a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Mongetes guisades amb verdures</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Pollastre (halal) marinat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Arròs saltat amb carbassa</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					<p>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 d'au (halal)</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>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>8</p> <p>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"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	<p>11</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollastre (halal) 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</p> <p>logurt natural</p>	<p>13</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Pollastre (halal) marinat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22</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>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre (halal) a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana 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 natural</p>	<p>29</p> <p>Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					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 salsa de tom., i toc de remolatxa</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa 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>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Mongetes guisades amb verdures</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Arròs saltat amb carbassa</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	<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 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 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa 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>Truita de patata i ceba 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>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana 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 natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	<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 d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 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 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</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 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>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana 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 natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					<p>1</p> <h1 style="font-size: 2em;">Festa</h1>
	<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 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 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa 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>Truita de patata i ceba 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</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Bacallà marinat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana 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 natural</p>	<p>29 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>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> <h1 style="font-size: 2em;">Festa</h1>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties (s/g) estofades amb arròs</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 salsa de tom., i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons (s/g) guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) 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 (s/g) de lletres</p> <p>Pollastre a la llimona (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de mongetes seques (s/g) i bròquil</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures i amanida</p> <p>logurt natural</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'alls</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.) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza (s/g) de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Daus de gall dindi al forn (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis (s/g) amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'alet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Pasta (s/g) amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons (s/g) i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolo., 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>					1 Festa
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remol., (s/form..)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al curri (s/al·lèrg.) 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 (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de mongetes seques i bròquil</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verd., i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</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.) i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Amanida de llenties</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>22 Espaguetis amb oli de bròquil (s/form..)</p> <p>Maires fresq. andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'alet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor (s/form..)</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons i verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</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>					<p>1</p> <p>Festa</p>
	<p>4 Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Arròs saltat amb pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs saltat amb verdures</p> <p>Truita de moniato i ceba (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) 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 (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures i amanida</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tomàquet, formatge, olives i alfàbrega</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'alls tendres</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs amb porro, api i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresq. andalusa (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 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'alet (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de verdures</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn d'au</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>					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 d'au</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 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 Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</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 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</p> <p>logurt natural</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'alls</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>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Pizza de tom., formatge, olives i alfàbrega</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'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Espaguetis amb pesto de bròquil</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques. Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor</p> <p>Truita paisana 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 natural</p>	<p>29 Bledes, patata i pastanaga amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					1 Festa
	<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 (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Espaguetis amb salsa de tom., i toc de remolatxa (s/form..)</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs saltat amb verdures</p> <p>Cigrons guisats amb carbassa</p> <p>logurt de soja</p>	<p>8 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa 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>Truita de farina de cigró amb patata i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de bròquil</p> <p>Mongetes guisades amb verdures</p> <p>logurt de soja</p>	<p>13 Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Espirals saltats amb verdures (s/form..)</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Amanida de lleties</p> <p>Arròs integral amb salsa de pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Truita de farina de cigró amb pat., espàrrecs i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Col i patata amb oli d'alls tendres</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Arròs amb porro, api i carbassa</p> <p>Llenties estofades</p> <p>logurt de soja</p>	<p>22 Espaguetis amb oli de bròquil (s/form..)</p> <p>Falafels amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa vegetal planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Tallarines amb salsa de beixamel de coliflor (s/form..)</p> <p>Truita de farina de cigró amb patata i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Arròs saltat amb carbassa</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt de soja</p>	<p>29 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



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