

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa	9 Festa	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Llom al forn amb puré de poma i amanida del temps logurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró

BONES VACANCES

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Bròquil i patata bullida Cap de llom al forn amb daus de patata Fruita de temporada	2 Llacets a la italiana Lluç a la planxa amb amanida de l'hort Fruita de temporada	3 Crema vichyssoise Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	4 Hummus amb crudités de pastanaga i cogombre Truita de patata amb enciam i remolatxa logurt natural	5 Wok d'arròs amb hortalisses Sèpia a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit Fruita de temporada
	8 Festa	9	10 Arròs amb salsa de pastanaga Conill al forn amb enciam i olives logurt natural	11 Cigrons amb espinacs Rap a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Tallarines amb pesto Seitons a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
			17 Espirals tricolor amb oli d'alfàbrega Salmó a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	18 Torrada de verdura escalivada Aletes de pollastre adobades al forn, enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Cols de Brussel·les amb moniato Bunyols de bacallà amb enciam i remolatxa logurt natural
			BONES VACANCES		



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs integral Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	8 Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	12 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Llom al forn amb puré de patata i amanida del temps logurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	18 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb xips Fruita tolerada sense pell i logurt ecològic
BONES VACANCES					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs integral Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	8 Festa	9	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	12 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Llom al forn amb puré de patata i amanida del temps logurt ecològic
			17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	18 Crema de verdures del temps Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb xips Fruita tolerada sense pell i logurt ecològic

BONES VACANCES

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi al forn amb arròs Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga i moniato Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb amanida logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada
	8 Festa	9	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Verdura tricolor Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i amanida logurt ecològic
			17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de p,país i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)

BONES VACANCES

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa	9	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro (ou b.cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Llom al forn amb puré de poma i amanida del temps logurt ecològic
			17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró

BONES VACANCES

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Crema de verdures del temps Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa	9	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Llom al forn amb puré de poma i amanida del temps logurt ecològic
			17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró

BONES VACANCES

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb amanida logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 9 Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i amanida logurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)
BONES VACANCES					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro (no col) Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures (no col) Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Llom al forn amb puré de poma i amanida del temps logurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures (no col) Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní (no col) Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps (no col) Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets (brou no col) Pollastre de Nadal amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró
BONES VACANCES					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Educant també al migdia</i> Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	2 Verdura tricolor amb oli de porro (s/mong.verda) Llenties estofades amb arròs integral Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)
	Festa				
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	17 Verdura tricolor amb oli de romaní (s/mong.verda) Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	18 Crema de verdures del temps (s/mong.verda) Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruïta permesa pelada (no préssec i derivats)	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb xips Fruïta tolerada sense pell i logurt ecològic
BONES VACANCES					

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Crema de verdures del temps Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no préssec)	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada (no préssec)	3 Estofat de mongetes seques Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb amanida Iogurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada (no préssec)
	Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets (s/form..) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no préssec)	11 Arròs integral amb salsa de verdures Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	12 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i amanida Iogurt ecològic
			17 Verdura tricolor amb oli de romaní Gall dindi al forn amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada (no préssec)	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	19 DINAR DE NADAL Sopa de pasta (s/o) Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips Fruita (no préssec) i postres dolces (s/al·lèrg.)
	BONES VACANCES				

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/form..) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana (ou b.cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb amanida Iogurt de soja	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 9 Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets (s/form..) Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro (ou b.cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i amanida Iogurt de soja
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal (s/form..) i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb salsa de prunes (s/al·lèrg.) i xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)
BONES VACANCES					
					

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

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps Iogurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Pollastre (halal) al forn amb puré de poma i amanida Iogurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Hamburguesa de vedella (halal) i amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró
BONES VACANCES					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Crema de verdures del temps Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Iogurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa	9	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Verdura tricolor Estofat de mongetes seques Iogurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Hamburguesa vegetal amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró
BONES VACANCES					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.					



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Iogurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa	9	10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç al forn amb puré de poma i amanida del temps Iogurt ecològic
			17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza de bolo vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets (brou vegetal) Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró

BONES VACANCES

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons (s/g) amb salsa de verdures Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades (s/g) amb arròs Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb amanida logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 9 Festa		10 Espaguetis (s/g) amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques (s/torrades) Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i amanida logurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Pizza (s/g) de bolo vegetal (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de pasta (s/g) Pollastre de Nadal amb salsa de prunes (s/al·lèrg.) i xips Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)
BONES VACANCES					

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



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Educant també al migdia Menjar junts, descobrir i gaudir El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'Espai Migdia en una experiència educativa on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència. Al voltant de la taula passen coses importants: els infants aprenen a compartir, a respectar el torn de paraula, a provar plats nous i, sobretot, a gaudir del moment de menjar. Educar en l'alimentació també és educar en la convivència. Menjar junts ajuda els infants a desenvolupar habilitats socials, reconèixer les seves preferències i entendre que cada aliment forma part d'una cultura i d'una història. Els nostres menús estan pensats per oferir varietat, qualitat i oportunitats de descoberta: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica. A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és compartir, escoltar i gaudir de la companyia. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això. Des de F.Roca, us desitgem unes bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula.	1 Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/tom..) Lluç al forn amb amanida del temps (s/tom..) Fruita de temporada	2 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom..) Fruita de temporada	3 Estofat de mongetes seques (s/tom..) Truita paisana amb amanida del temps (s/tom..) Fruita de temporada	4 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb amanida del temps (s/tom..) logurt ecològic	5 Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom..) Hamburg. vegetal, ceba caramel., i enciam Fruita de temporada
	8 Festa		10 Espaguetis integrals amb salsa de bolets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de verdures (s/tom..) Truita de patata i porro amb amanida del temps (s/tom..) Fruita de temporada	12 Hummus de mongetes seques amb torrades Llom al forn amb puré de poma i amanida (s/tom..) logurt ecològic
	15 Arròs tres delícies de verdures Salsitxes de porc al forn amb amanida del temps (s/tom..) Fruita de temporada	16 Cigrons guisats Lluç a l'andalusa amb (s/tom..) amanida del temps Fruita de temporada	17 Verdura tricolor amb oli de romaní Ous durs amb salsa de remola., (s/tom..) i arròs blanc Fruita de temporada	18 Crema de verdures del temps Hamburg. vegetal i amanida del temps Fruita de temporada	19 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb salsa de prunes i xips Fruita de temporada i torró
BONES VACANCES					
0					

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