

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

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                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b><br/><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Bròquil i patata bullida</p> <p>Cap de llom al forn amb daus de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Llacets a la italiana</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida de l'hort</p> <p>Fruita de temporada</p>         | <p><b>3</b><br/>Crema vichyssoise</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>4</b><br/>Hummus amb crudités de pastanaga i cogombre</p> <p>Truita de patata amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>          | <p><b>5</b><br/>Wok d'arròs amb hortalisses</p> <p>Sèpia a la planxa amb all i julivert i tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                   | <p><b>9</b><br/>Arròs amb salsa de pastanaga</p> <p>Conill al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>           | <p><b>10</b><br/>Pèsols saltats amb pernil</p> <p>Ous durs amb beixamel i gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>                   | <p><b>11</b><br/>Cigrons amb espinacs</p> <p>Rap a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>12</b><br/>Tallarines amb pesto</p> <p>Seitons a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>15</b><br/>Sopa juliana</p> <p>Arancini amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                      | <p><b>16</b><br/>Crema de verdures</p> <p>Truita de patata i espinacs amb tomàquet i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>17</b><br/>Espirals tricolor amb oli d'alfàbrega</p> <p>Salmó a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b><br/>Torrada de verdura escalivada</p> <p>Aletes de pollastre adobades al forn, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>19</b><br/>Cols de Brussel·les amb moniato</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>              |
| <p><b>BONES VACANCES</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |



| DESEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                        | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>Iogurt ecològic</p>                  | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel·l., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>Iogurt ecològic</p>                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |

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                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana (ou b.cuit) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                                           | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·l., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro (ou b.cuit) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llom al forn amb puré de poma i enciams variats</p> <p>logurt ecològic</p>                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>                      | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |

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                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>           | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Gall dindi al forn amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de pasta (s/o)</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |

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                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>           | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Gall dindi al forn amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de pasta (s/o)</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |

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                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                        | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt de soja</p>                   | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets (s/form..)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt de soja</p>                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal (s/form..) enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |

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                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons (p.ref) amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p> | <p><b>2</b><br/>Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p>               | <p><b>3</b><br/>Arròs saltat amb bròquil</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p>                        | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                                                  | <p><b>5</b><br/>Arròs blanc amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Llom planxa amb enciam</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                            | <p><b>9</b><br/>Espaguetis (p.ref) saltats amb bolets</p> <p>Pollastre arrebossat i enciam</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p>          | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida (s/ oli d'alls tendres)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs blanc amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p> | <p><b>12</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llom al forn i enciams variats</p> <p>logurt ecològic</p>                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs blanc amb salsa de tomàquet natural</p> <p>Llom planxa amb enciam i olives</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p>         | <p><b>16</b><br/>Macarrons (p.ref) amb oli i alfàbrega</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p> | <p><b>17</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Ous durs amb salsa de tom., natural i arròs blanc</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p>                   | <p><b>18</b><br/>Crema de carbassó (s/ceba)</p> <p>Pizza de p.país (amb tom., nat) amb enciam i cogombre</p> <p>F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)</p>        | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre al forn i xips</p> <p>logurt natural</p>                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |

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                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i><b>Educant també al migdia</b></i></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons amb salsa de tomàquet a part</p> <p>Llenguadina arrebossada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>3</b><br/>Arròs amb oli i orenga</p> <p>Llenguadina milanesa</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>logurt natural</p>                        | <p><b>5</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet a part</p> <p>Llenguadina andalusa</p> <p>Fruita de temporada</p>    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                  | <p><b>9</b><br/>Espaguetis amb salsa de tomàquet a part</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>11</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet a part</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenguadina milanesa</p> <p>logurt ecològic</p>                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>15</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet a part</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>16</b><br/>Macarrons amb oli i alfàbrega</p> <p>Llenguadina arrebossada</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>17</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b><br/>Crema de carbassó</p> <p>Llenguadina milanesa</p> <p>Fruita de temporada</p>                  | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| 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                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i><b>Educant també al migdia</b></i></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                               | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                       | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburg. de vedella (halal), ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                       | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre (halal) forn, puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p>     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de cigrons amb daus de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>                     | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>           | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p> |
| <p><b>BONES VACANCES</b></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.



| DESEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                                      | DIMARTS                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b></p> <p>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>        | <p><b>2</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b></p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       | <p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                       | <p><b>5</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburg. de vedella (halal), ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                          | <p><b>9</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b></p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg)enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre (halal) forn, puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p>     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella (halal) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>17</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                   | <p><b>18</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                             |

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                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>2</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b></p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                               | <p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb enciam i raves</p> <p>Iogurt natural</p>                       | <p><b>5</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                               | <p><b>9</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b></p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Iogurt ecològic</p>                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b></p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de cigrons amb daus de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>                     | <p><b>17</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>           | <p><b>18</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam i raves</p> <p>Iogurt natural</p>                         | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llom al forn amb puré de poma i enciams variats</p> <p>Iogurt ecològic</p>                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>            | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p> |
| 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                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                               | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre al forn amb puré de poma i enciams variats</p> <p>logurt ecològic</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>       |
| <p><b>BONES VACANCES</b></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.





| DESEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b></p> <p>Macarrons (p.arròs) (s/al·lèrg.) amb salsa de verd. (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                         | <p><b>3</b></p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                            | <p><b>4</b></p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>                      | <p><b>5</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                        | <p><b>9</b></p> <p>Espaguetis (p.arròs) (s/al·lèrg.) amb salsa de bolets (s/form..)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b></p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>         | <p><b>12</b></p> <p>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p><b>16</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                                     | <p><b>17</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>18</b></p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza (s/g) bolo vegetal (s/g) i (s/form..) enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets (p.arròs) (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |

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                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons (s/g) amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades (s/g) amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                        | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                   | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p><b>9</b><br/>Espaguetis (s/g) amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>         | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Gall dindi al forn amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza (s/g) de bolo vegetal (s/g) enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
| <p><b>BONES VACANCES</b></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.



| DESEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>3</b><br/>Estofat de patates</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Falafels al forn amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>                                            | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets (s/form..)</p> <p>Falafels al forn i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita farina de cigró amb pat.,-porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Verdura tricolor</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>16</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de cigrons amb daus de patates</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Truita farina de cigró amb pat.,-ceba i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons integrals amb bolo vegetal (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada</p>                     | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |

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                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i><b>Educant també al migdia</b></i></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures (s/form..)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                        | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt sense lactosa</p>             | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                           | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets (s/form..)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques (s/torrades)</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt sense lactosa</p>               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                    | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal (s/form..) enciam i pastga.,</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |

**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                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i><b>Educant també al migdia</b></i></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons (p.arròs) (s/al·lèrg.) amb salsa de verd.</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Gall dindi al forn amb arròs</p> <p>Fruita de temporada</p>                                      | <p><b>3</b><br/>Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                          | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                   | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Llom planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                          | <p><b>9</b><br/>Espaguetis (p.arròs) (s/al·lèrg.) amb salsa de bolets</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>    | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Verdura tricolor</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p>                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llom planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                       | <p><b>16</b><br/>Macarrons (p.arròs) (s/al·lèrg.) amb oli i alf.,</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets (p.arròs) (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre de Nadal amb salsa de prunes (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |

**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                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                            | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg) amb enciam i raves</p> <p>logurt natural</p>                   | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/al·lèrg) i enciams</p> <p>logurt ecològic</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg) amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                        | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |

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                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i raves</p> <p>logurt ecològic</p>                              | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre al forn amb puré de poma i enciams variats</p> <p>logurt ecològic</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Pollastre amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p>       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |

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                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b><br/>Menjar junts, descobrir i gaudir</p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p>1<br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form..)</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p> | <p>2<br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>              | <p>3<br/>Estofat de patates</p> <p>Mongetes seques guisades amb verdures</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>                                    | <p>4<br/>Crema de carbassa</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>                                | <p>5<br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>8</p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                              | <p>9<br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets (s/form..)</p> <p>Falafels (s/salsa de iogurt) i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p> | <p>10<br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p> | <p>11<br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita farina de cigró amb pat.,-porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p> | <p>12<br/>Verdura tricolor</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>15<br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>         | <p>16<br/>Crema de pastanaga</p> <p>Estofat de cigrons amb daus de patates</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>                                | <p>17<br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Truita farina de cigró amb pat.,-ceba i enciams variats</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p> | <p>18<br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal (s/form..) enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>                 | <p>19 <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets (brou vegetal)</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita (no kiwi) i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> |
| 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                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b></p> <p>Macarrons integrals amb salsa de verd. (120g pasta-3R)</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p>      | <p><b>2</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de porro (65g pat.-1R)</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral (100g lleg.-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p>   | <p><b>3</b></p> <p>Estofat de mongetes seques (110g.lleg.-2R)</p> <p>Truita paisana (35g pat. forn-1R) amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p>                           | <p><b>4</b></p> <p>Crema carbassa (65g pat., -1R, 100g carb.-0,5R)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida i arròs (45g arròs-1R)</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)</p>          | <p><b>5</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa (135g arròs-3R)</p> <p>Hamburguesa mixta, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                                           | <p><b>9</b></p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de bolets (80g pasta-2R)</p> <p>Falafels (2un.-1R) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p> | <p><b>10</b></p> <p>Bròquil i patata bullida (65g pat.-1R) amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida i arròs (90g arròs-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p> | <p><b>11</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures (90g arròs-2R)</p> <p>Truita de patata i porro (35g pat. forn-1R) enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p> | <p><b>12</b></p> <p>Hummus de mongetes seques (110g.lleg.-2R)</p> <p>Llom al forn amb enciams i pat.caliu (35g-1R)</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (20g-1R)</p>           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b></p> <p>Arròs tres delícies de verdures (135g arròs-3R)</p> <p>Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p> | <p><b>16</b></p> <p>Cigrons guisats (137,5g.lleg.-2,5R)</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)</p>                                | <p><b>17</b></p> <p>Verdura tricolor amb oli de romaní (65g pat.-1R)</p> <p>Ous durs amb salsa de remol., i arròs blanc (90g arròs-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)</p>               | <p><b>18</b></p> <p>Crema de carbassó (65g pat.-1R)</p> <p>Pizza (30g massa-1,5R) bolo veg. (30g b.veg.-1R) enciam i pasta.</p> <p>Fruita de temporada (1R) - NO PA</p>                         | <p><b>19 DINAR DE NADAL</b></p> <p>Sopa de galets (80g pasta-2R)</p> <p>Pollastre al forn i xips (30g - 1,5R)</p> <p>logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (10gr-0,5R)</p>             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |

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. És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja,préssec, i pera, 100g de kiwi, nectarina, i pruna i 75g de plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. Oferim pa integral



| DESEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                                               | DIJOUS                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Educant també al migdia</b></p> <p><b>Menjar junts, descobrir i gaudir</b></p> <p>El migdia és un temps per a créixer, conviure i aprendre. Per això transformem l'<b>Espai Migdia</b> en una <b>experiència educativa</b> on els infants i joves desenvolupen valors essencials: autonomia, respecte, empatia i convivència.</p> <p>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.</p> <p>Els nostres menús estan pensats per oferir <b>varietat, qualitat i oportunitats de descoberta</b>: sabors nous, textures diferents, productes de temporada i receptes que fomenten la curiositat gastronòmica.</p> <p>A mesura que s'acosta el final d'any, és un bon moment per a recordar que menjar bé també és <b>compartir, escoltar i gaudir de la companyia</b>. Al menjador escolar, cada àpat pot ser una petita celebració d'això.</p> <p>Des de F.Roca, us desitgem unes <b>bones festes plenes de moments compartits, descobriments gastronòmics i, sobretot, alegria al voltant de la taula</b>.</p> | <p><b>1</b><br/>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Lluç al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>2</b><br/>Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>3</b><br/>Estofat de mongetes seques</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>4</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb enciam i raves</p> <p>Iogurt natural</p>                       | <p><b>5</b><br/>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Hamburguesa vegetal, ceba caramel., i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>8</b></p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                | <p><b>9</b><br/>Espaguetis integrals amb salsa de bolets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>10</b><br/>Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>12</b><br/>Verdura tricolor</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Iogurt ecològic</p>                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>15</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p><b>16</b><br/>Cigrons guisats</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>                         | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor amb oli de romaní</p> <p>Ous durs amb salsa de remolatxa i arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>                | <p><b>18</b><br/>Crema de verdures del temps</p> <p>Pizza de bolo vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p><b>19</b> <b>DINAR DE NADAL</b><br/>Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles vegetals amb salsa de prunes i xips</p> <p>Fruita de temporada i torró</p> |
| <p><b>BONES VACANCES</b></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**