

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
	Festa				

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



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Pèsols amb patata bullida Pollastre al forn amb farigola, enciam i b.moro logurt natural	3 Espirals tricolor amb salsa de tomàquet Llenguado al forn amb picada d'ametlles Fruita de temporada	4 Trinxat de la Cerdanya Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	5 Crema de cigrons amb crostons de pa Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb daus de tomàquet amanit Fruita de temporada
	9 Sopa minestrone Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i raves Fruita de temporada	10 Tallarines a la napolitana Rodó de rap al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida Calamarcets a l'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Coca de carbassa, xampinyons i Truita de calçots amb enciam i tomàquet logurt natural	13 Crema de pastanaga Filet de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada
	16 Arròs saltat amb bolets Truita d'espàrrecs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Macarrons a la italiana Mandonguilles vegetals amb puré de poma Fruita de temporada	18 Minestra de verdures Bacallà a la mussolina d'all logurt natural	19 Cigrons amb olivada Llom a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	20 Mongeta i patata bullida Aletes de pollastre adobades, enciam i olives Fruita de temporada
	23 Saltat de lleties amb verdures Pollastre al forn amb prunes amb enciam i remolatxa logurt natural	24 Carxofa i patata al forn Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Llacets a la crema Brotxeta de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	26 Mongeta i patata bullida Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Gratinat de patates i carbassa Truita d'espínacs amb enciam i raves Fruita de temporada
Festa					

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem. Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets (pasta s/ou) Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida logurt de soja
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt de soja
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt de soja	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.) Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt de soja	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrans sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/fs) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrans guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

16
Crema de coliflor

Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al curri amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Crema de bròquil

Cassoleta de pollastre thai amb verdres

Fruita de temporada

DIMECRES

4
Crema de bròquil

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdres

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Crema de bledes

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides

Fruita de temporada

12
Crema de bledes

Estofat de mongetes seques amb verdres

Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdres

Truita de patata i porro amb amanida del temps

logurt ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

DIVENDRES

6
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Lluç al forn amb salsa de verdres i amanida del temps

logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa (salsa a part) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro (separar verd.) Llenties bullides amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., (salsa a part) i amanida logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (salsa a part) Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls (separar verd.) Mongetes bullides amb oli d'oliva Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll (separar verd.) Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní (separar verd.) Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties bullides amb oli d'oliva Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures (separar verd.) Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro (separar verd.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alf., (separar verd.) Cigrons bullits amb oli d'oliva Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor (salsa a part) Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS

2
Arròs blanc amb salsa de tomàquet triturat a part

Trita a la francesa amb amanida

Fruita de temporada

9
Macarrons blancs amb oli i orenga

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

16
Macarrons blancs amb salsa de tomàquet triturat a part

Gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs

Trita a la francesa amb amanida

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Trita a la francesa amb amanida

Fruita de temporada

17
Crema de carbassa

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Macarrons blancs amb salsa de tomàquet triturat a part

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

DIMECRES

4
Macarrons blancs amb oli i orenga

Gall dindi a la planxa amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Arròs blanc amb oli d'oliva

Gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i pat. fregides

Fruita de temporada

12
Macarrons blancs amb oli i orenga

Trita a la francesa amb amanida

Fruita de temporada

19
Arròs blanc amb oli d'oliva

Trita a la francesa amb amanida

logurt ecològic

26
Espaguetis blancs amb oli i orenga

Lluç a la romana amb amanida del temps

logurt ecològic

DIVENDRES

6
Cigrons sortits de l'olla

Lluç a l'andalusa amb amanida del temps

logurt ecològic

13
Arròs blanc amb oli d'oliva

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.

2
Crema de bròquil

Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

9
Estofat de patates

Llenguadina al forn (s/al·lèrg.) amb amanida
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

23
Crema de porro i moniato

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

3
Crema de pastanaga

Pollastre planxa amb amanida
Fruita de temporada

10
Crema parmentier

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

17
Crema de carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures
Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

18
Estofat de patates

Llom planxa amb enciams variats
Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Llom planxa amb enciams variats
Fruita de temporada

5
Estofat de patates

Llom planxa amb amanida
Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Llom planxa amb enciams variats
Fruita de temporada

19
Crema de bròquil

Truita de patata i porro amb amanida del temps
Fruita de temporada

26
Estofat de patates

Lluç forn (s/al·lèrg.) sobre llit moniato i amanida
Fruita de temporada

6
Crema de bledes

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb salsa de verd., i amanida
Fruita de temporada

13
Crema de pastanaga

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga

Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb amanida
Fruita de temporada

27
Crema de carbassa

Gall dindi a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

Festa

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem. 	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (halal) amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. vedella (halal) ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de pollastre (halal) amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet (halal) amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre (halal) thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanidas logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada
Festa					
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					
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT					

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Trita (f.cigró) amb pat.cebà i pstanga amb amanida
Fruita de temporada

9
Amanida de lleties

Macarrons integrals amb oli d'espínacs
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Trita (f.cigró) amb espínacs i cebà amb amanida
Fruita de temporada

3
Crema de pastanaga

Saltat de mongetes seques
Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Trita (f.cigró) de pat.,-cebà amb amanida
Fruita de temporada

17
Amanida d'arròs

Lleties estofades amb poma i carbassa
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Lleties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de lleties amb verdures
Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Hamburguesa vegetal planxa amb mongetes seques
Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí
Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa vegetal, cebà caramel., i pat. fregides
Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

Trita (f.cigró) amb pat., i porro amb amanida
logurt ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Hamburg. vegetal sobre llit de moniato i amanida
logurt ecològic

6
Bledes i patata bullida

Cigrons sortits de l'olla amb cebà caramel·litzada
logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Trita de farina de cigró amb amanida del temps
logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Saltat de mongetes seques
Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega
Fruita de temporada

Festa

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

**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada logurt ecològic
	9 Amanida de llenties Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburgues vegetal amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgues vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Amanida de llenties Tallarines amb beixamel de coliflor logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

16
Pastanaga i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa de carn i formatge

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

DIMARTS

3
Crema de pastanaga

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

10
Crema parmentier

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Crema de carbassa

Pollastre al curri amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Verdura tricolor amb oli de porro (no verd.flatulent)

Cassoleta de pollastre thai amb verdura

Fruita de temporada

DIMECRES

4
Verdura tricolor amb oli de porro (no verd.flatulent)

Gall dindi a la planxa amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdura

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Llom planxa amb enciams variats

Fruita de temporada

DIJOUS

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides

Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Llom planxa amb enciams variats

Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdura

Truita de patata i porro amb amanida del temps

logurt ecològic

26
Tallarines amb oli i orenga

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

DIVENDRES

6
Arròs saltat amb verdura

Lluç al forn amb salsa de verdura i amanida del temps
logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Crema de carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truitada (f.cigró) amb pat.cebada i pastanaga amb amanida
Fruita de temporada

9
Amanida de llenties

Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.)
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.)
Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truitada (f.cigró) amb espínacs i cebada amb amanida
Fruita de temporada

3
Crema de pastanaga

Saltat de mongetes seques
Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truitada (f.cigró) de pat.,-cebada amb amanida
Fruita de temporada

17
Amanida d'arròs

Llenties estofades amb poma i carbassa
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de llenties amb verdures
Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Hamburguesa vegetal planxa amb mongetes seques
Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí
Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa vegetal, cebada caramel., i pat. fregides
Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

Truitada (f.cigró) amb pat., i porro amb amanida
logurt de soja

26
Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.)

Hamburg. vegetal sobre llit de moniato i amanida
logurt de soja

6
Bledes i patata bullida

Cigrons sortits de l'olla amb cebada caramel·litzada
logurt de soja

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Truitada de farina de cigró amb amanida del temps
logurt de soja

20
Crema de pastanaga

Saltat de mongetes seques
Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de tomàquet, olives negres i alfàbrega (s/form.)
Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem. 	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburgueses vegetal amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgueses vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada
Festa					
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					
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT					

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.) Llom planxa amb pat. fregides Fruita de temporada	6 Arròs saltat amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada
	9 Macarrons (p.arròs)(s/al·lèrg.) amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalus (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Crema parmentier Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.) amb bolo., de carn (s/form.) Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.) Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.) amb beixamel de coliflor (s/form.) Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida Fruita de temporada	27 Crema de carbassa Pizza de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida Fruita de temporada
Festa					
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					

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt sense lactosa
	9 Macarrons (s/g) amb pesto d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt sense lactosa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (s/g) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt sense lactosa	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb beixamel de coliflor (s/form.) Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt sense lactosa	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/g) de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons (p.arròs)(s/al·lèrg.) amb oli d'espínacs (s/form.)

Llenguadina a l'andalus (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.) amb bolo., de carn (s/form.)

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures

Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties (s/g) estofades amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.)

Llom planxa amb enciams variats

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

5
Sopa de pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.)

Llom planxa amb pat. fregides

Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Llom planxa amb enciams variats

Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de patata i porro amb amanida del temps

Fruita de temporada

26
Pasta (p.arròs)(s/al·lèrg.) amb beixamel de coliflor (s/form.)

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

Fruita de temporada

6
Arròs saltat amb verdures

Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps

Fruita de temporada

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Fruita de temporada

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Crema de carbassa

Pizza de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons (s/g) amb pesto d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt de soja
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (s/g) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt de soja	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb beixamel de coliflor (s/form.) Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt de soja	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/g) de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida logurt ecològic
	9 Macarrons (s/g) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (s/g) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/g) de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
Festa					

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



MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.)

Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.)

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures

Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides

Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques amb verdures

Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de patata i porro amb amanida del temps

logurt sense lactosa

26
Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.)

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt sense lactosa

6
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida

logurt sense lactosa

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

logurt sense lactosa

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge
Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat amb amanida del temps
Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al curri amb amanida del temps
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures
Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques
Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí
Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides
Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques amb verdures
Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

Trita de patata i porro amb amanida del temps
logurt ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Llom al forn sobre llit de moniato amb amanida
logurt ecològic

6
Bledes i patata bullida

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps
logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida
Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps
Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem. Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. de vedella, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.

A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.

Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. **Els dies 3 i 4 de març** aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el **18 de març** oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.

La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.

Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom..)

Truita paisana amb amanida (s/tom..)
Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

Llenguadina a l'andalusa amb amanida (s/tom..)
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb oli, orenga, carn i formatge
Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truita d'espínacs i ceba amb amanida (s/tom..)
Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom..)
Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom..)
Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al curri amb amanida (s/tom..)
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures (s/tom..)
Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí (s/tom..)
Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures (s/tom..)
Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques
Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí (s/tom..)
Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides
Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques amb verdures (s/tom..)
Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

Truita de patata i porro amb amanida (s/tom..)
logurt ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Lluç forn sobre llit moniato i amanida (s/tom..)
logurt ecològic

6
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Lluç al forn amb s.verd., (s/tom..) i amanida (s/tom..) logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom..) logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi (s/tom..) amb amanida (s/tom..) Fruita de temporada

Festa

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

