

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 Hamburg. vegetal, ceba caramel·l, 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al curri amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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 Minestra de verdures Bacallà a la mussolina d'alls Fruita de temporada	18 Macarrons a la italiana Mandonguilles vegetals amb puré de poma 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 llenties 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 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 tolerada sense pell (no rosàcies)	3 Crema de mongetes seques (s/pastanaga) Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb daus de patates logurt natural	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal, ceba caramel·, i pat. fregides Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	10 Hummus de cigrons amb torrades (s/crudités) Truita de patata (s/ceba) amb arròs pilaf logurt natural	11 Crema de carbassa i moniato Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Llenties estofades amb carbassa (s/poma) Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	17 Celebració English Day Espirals amb oli i orenga Llom al forn (s/al·lèrg.) amb daus de patates logurt natural	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	24 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb arròs pilaf logurt natural	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)	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 tolerada sense pell (no rosàcies)
	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 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) Llom planxa i pat. fregides Fruita de temporada	6 Arròs saltat amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons (p.arròs) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (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 Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida 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 logurt ecològic
	16 Crema de carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Pasta d'arròs (s/al·lèrg.) amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Pasta (p.arròs) amb bolonyesa de carn 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) amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de carbassa Pizza de gall dindi fresc 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 (ou b.cuit) amb amanida 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. 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 (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al curri amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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 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 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 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Pollastre a l'andalus (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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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 Llom 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 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 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruita permesa i postres dolces (s/al·lèrg.)	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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 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. vegetal, ceba caramel·l, 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al curri amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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 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 Truïta paisana (ou b.cuit) amb amanida del temps Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal, ceba caramel·l, i pat. fregides Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	10 Hummus de cigrons amb crudités Truïta de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	11 Crema de carbassa i moniato Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Llenties estofades amb carbassa (s/poma) Truïta de patata i porro (ou b.cuit) amb amanida Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruïta permesa i postres dolces (s/al·lèrg.)	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)
	23 Sopa d'arròs integral Truïta d'espínacs i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)	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 Fruïta tolerada sense pell (no rosàcies)
	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 Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada (no préssec)	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal, ceba caramel·l, i pat. fregides Fruita de temporada (no préssec)	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/fs) Pollastre a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	10 Hummus de cigrons amb crudités Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	11 Crema de carbassa i moniato Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no préssec)	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic
	16 Llenties estofades amb poma i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruita permesa i postres dolces (s/al·lèrg.)	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada (no préssec)	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Iogurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada (no préssec)
	23 Sopa d'arròs integral Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada (no préssec)	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada (no préssec)	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Llom al forn sobre llit de moniato amb amanida Iogurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)
	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 (ou b.cuit) amb amanida 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 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 de soja
	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 Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Falafels (s/salsa de iogurt) i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro (ou b.cuit) amb amanida Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruita permesa i postres dolces (s/al·lèrg.)	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt de soja	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba (ou b.cuit) amb amanida 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 de soja	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi fresc 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 (halal) 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. 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 (halal) a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Estofat de llegum amb patates Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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 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

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 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·l, 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Estofat de llegum amb patates Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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	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 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals amb s.tomàquet i toc de remolatxa Estofat de llegum amb patates Fruita i galetes de St.Patrick	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa vegetal 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	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) 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 (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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps 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 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Truita de patata i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Celebració English Day Espirals (s/g) amb s.tomàquet i toc de remolatxa Irish Stew (s/al·lèrg.) Fruita permesa i postres dolces (s/al·lèrg.)	18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal 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
<i>Formar-nos, per cuidar millor</i> 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 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Trita de patata i porro amb amanida del temps 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 Celebració English Day Espirals amb salsa de remolatxa (s/tom..) Irish Stew Fruita i galetes de St.Patrick 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 Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada 18 Coliflor i patata amb oli de romaní Lluç a la romana 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	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal, 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 Pollastre al curri amb amanida del temps iogurt ecològic 26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida iogurt ecològic	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps iogurt ecològic 13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps iogurt ecològic 20 Crema de pastanaga Macarrons amb oli, orenga i carn d'au Fruita de temporada 27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi (s/tom..) 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.					

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats