

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 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

Truita 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

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
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 amb ceba caramel., i xips de moniato

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 ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

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

Lluç al forn amb salsa de verdures 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

St. Hilari

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.	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
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.	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'andalusa 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
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.	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
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.	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
<i>Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.</i> 	Festa				
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 (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 amb ceba caramel·l., 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 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 St. Hilari
	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 Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada logurt sense lactosa
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Pollastre 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 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 sense lactosa	20 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (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.) Llom al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt sense lactosa	27
Festa					

St. Hilari

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 (s/tom..)

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

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

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

23
Sopa d'arròs integral

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

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

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

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

10
Hummus de cigrons amb crudités

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

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

17
Llenties estofades amb carbassa (s/poma)

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

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdres

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdres

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

5
Sopa de galets

Hamburg. mixta amb ceba caramel., i xips de moniato

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

12
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Estofat de mongetes seques amb verdres

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

19
Arròs integral tres delícies de verdres

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

logurt ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida (s/tom..)

logurt ecològic

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

Lluç al forn amb salsa de verdres 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 (s/al·lèrg.) amb amanida (s/tom..)

Fruita tolerada sense pell (no rosàcies)

27

St. Hilari

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 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

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat (halal) 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 (halal) al curri 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

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 pollastre (halal) amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Hamburguesa de vedella (halal) 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

Hamburg. vedella (halal) ceba caramel., i xips de moniato

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 ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

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

Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps

logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet (halal) amb amanida del temps

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

27

St. Hilari

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 amb ceba caramel·l., i xips de moniato 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 Hamburgueses vegetals 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 Hamburgueses vegetals 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 St. Hilari
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
Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

9
Macarrons (s/g) amb pesto
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 (s/g) 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

DIMARTS

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 (s/g) estofades amb
poma i carbassa
Pollastre al forn (s/al·lèrg.)
amb amanida
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli
de porro

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

Fruita de temporada

DIMECRES

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 (s/g)

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

DIJOURS

5
Sopa de pasta (s/g)

Hamburguesa mixta amb ceba
caramel., i xips de moniato

Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'all

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 de soja

26
Pasta (s/g) amb beixamel de coliflor (s/form.)
Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida
logurt de soja

DIVENDRES

6
Cigrons sortits de l'olla amb
ceba caramel·litzada
Lluç al forn amb salsa de
verdures i amanida del temps
Iogurt de soja

13
Arròs integral saltat amb porro
i fonoll

Pollastre a l'allet 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

27

St. Hilari

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
Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

9
Macarrons (s/g) amb pesto
d'espínacs
Llenguadina a l'andalusa
(s/al·lèrg.) amb amanida
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons (s/g) 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 (s/al·lèrg.)
amb amanida

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb
cruditès

Truita de patata i ceba amb
amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties (s/g) estofades amb
poma i carbassa
Pollastre al forn (s/al·lèrg.)
amb amanida
Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli
de porro

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

Fruita de temporada

DIMECRES

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 (s/g)

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

DIJOURS

5
Sopa de pasta (s/g)

Hamburguesa mixta amb ceba
caramel., i xips de moniato

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
Truïta de patata i porro amb
amanida del temps
Iogurt ecològic

26
Pasta (s/g) 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
verdures i amanida del temps
Iogurt 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 (s/al·lèrg.)
amb amanida del temps

Fruita de temporada

27

St. Hilari

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

MARC

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 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

Trita d'espínacs i ceba amb
amanida del temps

Fruita de temporada

DIMARTS

3

Crema de mongetes seques i
pastanaga

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

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb
cruditès

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

DIMECRES

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

DIJOURS

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta amb ceba
caramel., i xips de moniato

Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'all

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
Iogurt sense lactosa

26
Tallarines amb beixamel de
coliflor (s/form.)
Lluç al forn sobre llit de
moniato amb amanida
iogurt sense lactosa

DIVENDRES

6
Cigrons sortits de l'olla amb
ceba caramel·litzada
Lluç al forn amb salsa de
verdures i amanida del temps
iogurt 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

St. Hilari

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 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

Truita 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

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
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

Hamburguesa de vedella 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

Hamburg. vedella amb ceba caramel·litzada i xips de moniato

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 ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

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

Lluç al forn amb salsa de verdures 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

St. Hilari

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