

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. mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Pèsols amb patata bullida

Pollastre al forn amb farigola, enciam i b.moro
logurt natural

9
Sopa minestrone

Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i raves
Fruita de temporada

16
Arròs saltat amb bolets

Truita d'espàrrecs amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

23
Saltat de lleties amb verdures

Pollastre al forn amb prunes amb enciam i remolatxa
logurt natural

3
Espirals tricolor amb salsa de tomàquet

Llenguado al forn amb picada d'ametlles
Fruita de temporada

10
Tallarines a la napolitana

Rodó de rap al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

17
Macarrons a la italiana

Mandonguilles vegetals amb puré de poma
Fruita de temporada

24
Carxofa i patata al forn

Bacallà al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

4
Trinxat de la Cerdanya

Truita de formatge amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

11
Bròquil i patata bullida

Calamarcets a l'andalus amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

18
Minestra de verdures

Bacallà a la mussolina d'all
logurt natural

25
Llacets a la crema

Brotxeta de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

5
Crema de cigrons amb crostons de pa

Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives
Fruita de temporada

12
Coca de carbassa, xampinyons i

Truita de calçots amb enciam i tomàquet
logurt natural

19
Cigrons amb olivada

Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

26
Mongeta i patata bullida

Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

6
Arròs amb verdures

Hamburguesa vegetal amb daus de tomàquet amanit
Fruita de temporada

13
Crema de pastanaga

Filet de vedella amb salsa de verdures
Fruita de temporada

20
Mongeta i patata bullida

Aletes de pollastre adobades, enciam i olives
Fruita de temporada

27
Gratinat de patates i carbassa

Truita d'espinacs amb enciam i raves
Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb 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

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

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

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

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

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures

Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburg.vegetal 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

Trita de patata i porro amb amanida del temps

logurt de soja

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

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt de soja

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

Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps

logurt 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

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

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

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta 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 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida Fruita de temporada
Festa					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus					

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

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
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
<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 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 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'all Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburgues vegetal amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgues vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Amanida de llenties Tallarines amb beixamel de coliflor logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ	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 contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.  Continuem aprenent. Continuem acompanyant.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. Vegetal ceba caramel·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 ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburgueses vegetal amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgueses vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada
Festa					

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Trita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons (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

Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

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

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Trita 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

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

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

Trita de patata i porro amb amanida del temps

logurt ecològic

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

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza (s/g) de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Trita 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

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

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

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

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

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures

Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta 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

Trita de patata i porro amb amanida del temps

logurt sense lactosa

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

Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt sense lactosa

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

Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps

logurt sense lactosa

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

logurt sense lactosa

20
Crema de pastanaga

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

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

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

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

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

Hamburg. 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

Llom al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

6
Bledes i patata bullida

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

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

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

DILLUNS

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

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

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

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 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

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

DIJOUS

5
Sopa de galets

Hamburg. vedella ceba caramel·l., 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

Llom al forn sobre llit de moniato amb amanida

logurt ecològic

DIVENDRES

6
Bledes i patata bullida

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

logurt ecològic

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

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

Fruita de temporada

27
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

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. de vedella ceba caramel·l., 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
Crema de mongetes seques i carbassa

Pizza de gall dindi amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

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

Truita paisana amb amanida (s/tom..)

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs

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

Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb oli, orenga, carn i formatge

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

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

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom..)

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

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

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al curri amb amanida (s/tom..)

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

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

Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

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

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

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

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

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

Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato

Fruita de temporada

12
Trinxat de bledes amb oli d'all

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

Fruita de temporada

19
Arròs integral tres delícies de verdures

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

logurt ecològic

26
Tallarines amb beixamel de coliflor

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

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

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

20
Crema de pastanaga

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

27
Crema de mongetes seques i carbassa

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

Festa

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