

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

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

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora 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 Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (p.arròs) Llom planxa amb xips de moniato Fruita de temporada	6 Arròs saltat amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons (p.arròs) amb oli d'espínacs (s/s) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Crema parmentier 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 Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	13 Festa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Pasta (p.arròs) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (p.arròs) Llom planxa amb enciams variats 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 la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Pasta (p.arròs) amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de carbassa Pizza de gall dindi fresc (s/form.) amb amanida Fruita de temporada
	Festa				

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

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

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

Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

23
Sopa d'arròs integral

Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

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

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

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

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures

Fruita de temporada

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de gall dindi amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Botifarra a la planxa amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats

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

Festa

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 amb amanida del temps

Fruita de temporada

Festa

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

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

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta, 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 Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	13 Festa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa de carn 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	
	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 Gall dindi planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	
	Festa				27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada

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



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora continua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs integral amb s.remol., (135g arròs-3R) Truita paisana (35g patata-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R) 9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (120g pasta-3R) Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 16 Coliflor i patata amb oli de romaní (65g pat.-1R) Macarrons (80g-2R) amb bolo.veg.(30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R) 23 Sopa d'arròs integral (90g arròs - 2R) Truita d'espínacs i ceba (35g patata-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	3 Cr.mong.seq. i past. (82,5g lleg.-1,5R, 100g past.-0,5R) Pollastre arrebossat amb amanida i pat., caliu (70g - 2R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R) 10 Hummus de cigrons amb crudités (110 llegum - 2R) Truita de patata i ceba (35g patata-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 17 Llenties estofades amb verdures (150g llegum-3R) Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro (65g pat.-1R) Cassoleta de pollastre thai i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	4 Bròquil i patata bullida (65g pat.-1R) Llenties (100g lleg.-2R) estof. amb arròs (45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R) 11 Crema de carbassa i moniato (65g pat-1R,100g carb.-0,5R) Estofat de gall dindi amb verdures (97,5g pat bull.-1,5R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 18 Sopa de fideus (80g pasta -2R) Botifarra a la planxa amb mong. seques (55g llegum-1R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 25 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (65g pat.-1R) Cigrons guisats amb toc de comí (110 llegum - 2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	5 Sopa de galets (80g pasta - 2R) Hamburg. mixta planxa i xips de moniato (15g moniato - 1R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 12 Trinxat de bledes amb oli d'alls (65g pat. 1R) Estofat de mong. seques amb verdures (110 llegum - 2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 19 Arròs integral tres delícies de verdures (135g arròs-3R) Truita de patata i porro (35g patata-1R) amb amanida logurt (1unitat-0,5R) - PA (30g-1,5R) 26 Tallarines amb beixamel de coliflor (100g pasta -2,5R) Lluç al forn amb amanida i arròs (90g arròs-2R) logurt (1unitat-0,5R) - PA (20g-1R)	6 Cigrons sortits de l'olla (165g llegum - 3R) Lluç al forn amb s.verd., amanida i arròs (45g arròs-1R) logurt (1unitat-0,5R) - PA (30g-1,5R) 13 20 Crema de pastanaga (100g past.-0,5R i 65g pat-1R) Lluç a la romana amb amanida i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R) 27 Cr. mong. seq. i carbssa (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R) Pizza (60g massa-3R) de gall dindi amb amanida Fruita de temporada (1R) - NO PA
	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. És 1 ració HC amb pell: 150g de poma, taronja, préssec, i pera, 100g de kiwi, nectarina, i pruna i 75g de plàtan. Totes les racions d'HC són en cuït. Oferim pa integral

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 (salsa a part) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada 9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (salsa a part) Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Coliflor i patata amb oli de romaní (separar verd.) 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 bullides amb oli d'oliva Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada 24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro (separar verd.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro (separar verd.) Llenties bullides amb arròs i toc de comí Fruita de temporada 11 Crema de carbassa i moniato crudités Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada 25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alf., (separar verd.) Cigrons bullits amb oli d'oliva Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta, ceba caramel., i pat. fregides Fruita de temporada 12 Trinxat de bledes amb oli d'alls (separar verd.) Mongetes bullides amb oli d'oliva Fruita de temporada 19 Arròs integral tres delícies de verdures (separar verd.) Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic 26 Tallarines amb beixamel de coliflor (salsa a part) 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 verd., (salsa a part) i amanida logurt ecològic 13 Festa 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

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 (halal) amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. vedella (halal) ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de pollastre (halal) amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Festa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre (halal) thai amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada
	Festa				

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

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

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



MARÇ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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



**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 pastanaga

Saltat de mongetes seques

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

17
Amanida d'arròs

Llenties estofades amb poma i carbassa

Fruita de temporada

24
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Hamburgueses vegetals 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

11
Crema de carbassa i moniato

Estofat de llenties amb verdures

Fruita de temporada

18
Sopa de fideus

Hamburgueses vegetals amb mongetes seques

Fruita de temporada

25
Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega

Cigrons guisats amb toc de comí

Fruita de temporada

5
Sopa de galets

Hamburguesa vegetal, 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
Festa

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

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

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, 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

Festa

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. 	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 sense lactosa
	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 Festa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal 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 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 sense lactosa	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. 	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (p.arròs) Llom planxa amb xips de moniato Fruita de temporada	6 Arròs saltat amb verdures Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons (p.arròs) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada	10 Crema parmentier Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	13 Festa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Pasta (p.arròs) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (p.arròs) Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Llom planxa amb enciams variats Fruita de temporada	26 Pasta (p.arròs) amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida logurt ecològic	27 Crema de carbassa Pizza de gall dindi fresc amb amanida Fruita de temporada
	Festa				

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

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



C!
CUINA CATALANA

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats