

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Formar-nos, per cuidar millor</i> Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.	2 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives logurt natural	4 Crema de bròquil Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	6 Festa
A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.	9 Mongeta i patata bullida Llenties saltades amb verdures Fruita de temporada	10 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Llibrets de llom amb xips Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i tom., Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Trinxat de col amb oli d'all Truita paisana amb enciam i remolatxa logurt natural
Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.	16 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata i ceba amb enciam i olives negres Fruita de temporada	17 Mongeta, patata i pastanaga bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	18 Sopa d'arròs Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet logurt natural	19 Macarrons integrals a la napolitana Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Llenties estofades Llenguadina a l'andalusa amb enciam i raves Fruita de temporada
La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.	23 Arròs amb salsa de verdures i tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Lluç a la romana amb enciam i tomàquet logurt natural	25 Trinxat de bledes amb oli d'all Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de mongetes seques i pastanaga Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil, carbassa i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem. 	Festa				
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus					
Continuem aprenent. Continuem acompanyant.					

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència. A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem. 	2 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Crema de bròquil Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	6 Festa
	9 Mongeta i patata bullida Llenties (s/g) saltades amb verdures Fruita de temporada	10 Espaguetis (s/g) amb salsa de tomàquet (s/form.,) Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb xips Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies Lluç al forn sobre llit de carbassó amb enciam i tom., Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	13 Trinxat de col amb oli d'all Truita paisana amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
	16 Crema de carbassa, porro i moniato Truita de patata i ceba amb enciam i olives negres Fruita de temporada	17 Mongeta, patata i pastanaga bullida Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	18 Sopa d'arròs Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	19 Macarrons (s/g) a la napolitana (s/form.,) Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Llenties (s/g) estofades Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita de temporada
	23 Arròs amb salsa de verdures i tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Sopa de pasta (s/g) Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Trinxat de bledes amb oli d'all Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	27 Crema de mongetes seques i pastanaga Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil, carbassa i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.,) Fruita de temporada
	Festa				
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus					
Continuem aprenent. Continuem acompanyant.					

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