

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 integral amb salsa de remolatxa Trita 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 forn amb s.verdures i amanida del temps logurt ecològic					
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 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de moniato 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					
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 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 Trita 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					
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 Sopa d'arròs integral Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt ecològic	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures 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.

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
Crema de cigrons amb crostons de pa

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

9
Crema de pastanaga

Filet de vedella amb salsa de verdures
Fruita de temporada

16
Arròs saltat amb bolets

Truita d'espàrrecs amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

23
Carxofa i patata al forn

Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada

3
Espirals tricolor amb salsa de tomàquet

Llenguado al forn amb picada d'ametlles
Fruita de temporada

10
Sopa minestrone

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

17
Macarrons a la italiana

Mandonguilles vegetals amb puré de poma
logurt natural

24
Gratinat de patates i carbassa

Truita d'espínacs amb enciam i raves
Fruita de temporada

4
Arròs amb verdures

Truita de formatge amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

11
Bròquil i patata bullida

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

18
Cigrons amb olivada

Aletes de pollastre adobades, enciam i olives
Fruita de temporada

25
Saltat de llenties amb verdures

Pollastre al forn amb prunes amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Trinxat de la Cerdanya

Hamburguesa vegetal amb daus de tomàquet amanit
Fruita de temporada

12
Tallarines a la napolitana

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

19
Minestra de verdures

Bacallà a la mussolina d'all
Fruita de temporada

26
Llacets a la crema

Brotxeta de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada

6
Pèsols amb patata bullida

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

13
Coca de carbassa, xampinyons i nous

Truita de calçots amb enciam i tomàquet
logurt natural

20
Mongeta i patata bullida

Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

27
Mongeta i patata bullida

Pizza de tonyina amb enciam i tomàquet
logurt natural

Festa

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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES					
<i>Formar-nos, per cuidar millor</i> Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) 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 forn amb s.verdures i amanida del temps logurt ecològic					
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 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/f.secs) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall didni 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					
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 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 Pollastre a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps 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 Sopa d'arròs integral Llenguadina al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt ecològic	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures 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. 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 Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) 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 Cigrans sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç forn amb s.verdures i amanida del temps logurt ecològic
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de moniato 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 i 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 Trita de patata i porro amb amanida del temps logurt ecològic	20 Crema de pastanaga Lluç romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
	23 Sopa d'arròs integral Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrans guisats amb toc de comí logurt ecològic	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures 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					
<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 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.) 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 Truita a la francesa amb amanida del temps logurt sense lactosa					
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 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt sense lactosa					
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 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt sense lactosa	20 Crema de pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida del temps 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 Sopa d'arròs integral Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi fresc (s/form.) Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt sense lactosa	26 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.) Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures 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. 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.) amanida del temps Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta, ceba caramel. i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç forn amb s.verdures i amanida del temps Fruita de temporada
	9 Macarrons (s/g) amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/g) Truita de moniato 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 Fruita de temporada
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolo.vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de pasta (s/g) 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 Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Lluç 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 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza (s/g) de gall dindi fresc (s/form.) Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Pasta (s/g) amb beixamel de coliflor (s/form.) Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures (s/al·lèrg.) 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.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Trita 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 vegetal de galets Hamburguesa vegetal, ceba caramel. i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç forn amb s.verdures i amanida del temps logurt ecològic					
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 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llegum 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 Trita a la francesa amb amanida del temps logurt ecològic					
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 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Llenties estofades Fruita de temporada	18 Sopa vegetal de fideus Hamburguesa vegetal amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Trita 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					
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 Sopa d'arròs integral Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt ecològic	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Trita a la francesa amb enciams variats Fruita de temporada					
<i>Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.</i> 	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.



**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.) amanida del temps
Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons (s/g) amb bolo 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.) amanida del temps
Fruita de temporada

10
Hummus de mongetes seques amb torrades (s/g)

Trita de moniato 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 del temps
Fruita de temporada

24
Crema de mongetes seques i carbassa

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

4
Verdura tricolor amb oli de porro

Llenties (s/g) 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 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
logurt ecològic

5
Sopa de pasta (s/g)

Hamburguesa mixta, 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

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 i amanida del temps
Fruita de temporada

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

Lluç forn amb s.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 romana (s/al·lèrg.) amb amanida del temps
Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures (s/al·lèrg.)
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.) 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·litzada i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç forn amb s.verdures i amanida del temps logurt sense lactosa
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt sense lactosa
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb amanida del temps logurt sense lactosa	20 Crema de pastanaga Lluç 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 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi fresc (s/form.) Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt sense lactosa	26 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.) Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures 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.	2 Arròs integral amb salsa de remolatxa Trita 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 vedella, ceba caramel. i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç forn amb s.verdures i amanida del temps logurt ecològic					
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 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de moniato 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					
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 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 Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Trita 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					
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 Sopa d'arròs integral Trita d'espínacs i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Pizza de gall dindi amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt ecològic	26 Tallarines amb beixamel de coliflor Lluç al forn sobre llit de moniato i amanida del temps Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai amb verdures 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.										