

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 enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet 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 amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Trita de patata i ceba amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb enciams variats 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 enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Trita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Coca de carbassa, xampinyons i Truita de calçots amb enciam i tomàquet logurt natural	13 Crema de pastanaga Filet de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada
	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 llenties 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.



Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

2
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Truitada paisana (s/al·lèrg.) amb enciam i olives

Fruita de temporada

9
Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/fs)

Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga

Fruita de temporada

16
Coliflor i patata amb oli de romaní

Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge

Fruita de temporada

23
Tallarines amb beixamel de coliflor

Truitada d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga

Fruita de temporada

3
Crema de mongetes seques i pastanaga

Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

10
Hummus de cigrons amb crudités

Truitada de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives

Fruita de temporada

17
Llenties estofades amb poma i carbassa

Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats

Fruita de temporada

24
Crema de carbassa

Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives

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
Cigrons guisats

Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats

logurt natural

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

Truitada de patata i porro (s/al·lèrg.) amb enciam i olives

logurt natural

26
Sopa d'arròs integral

Estofat de porc amb verdures

Fruita de temporada

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

Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats

logurt natural

13
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet

logurt ecològic

20
Crema de pastanaga

Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada

27
Bròquil i patata bullida amb oli de porro

Cassoleta de pollastre thai amb verdures

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 (ou b.cuit) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet 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 amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba (ou b.cuit) amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb enciams variats 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 (ou b.cuit) amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba (ou b.cuit) enciam i pastga., Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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 enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets (pasta s/ou) Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/fs) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Gall dindi a la planxa amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet 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 enciams variats Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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 enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets (pasta s/ou) Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Gall dindi a la planxa amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet 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 enciams variats Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt de soja
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt de soja
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt de soja	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.) Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.) amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt de soja	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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 blanc amb salsa de tomàquet natural Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	3 Crema de coliflor (s/ceba) Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	4 Bròquil i patata bullida Llenties bullides amb arròs blanc F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	5 Sopa de galets (p.ref) Llom a la planxa amb xips de moniato F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	6 Arròs blanc amb oli d'oliva Lluç al forn amb enciams variats logurt natural
	9 Macarrons (p.ref.) amb pesto d'espínacs (s/all) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	10 Crema parmentier (s/ceba) Truita de pat., (s/ceba) amb enciam i olives F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	11 Crema de bròquil (s/ceba) Gall dindi planxa amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	12 Trinxat de bledes (s/oli d'alls) Llom planxa amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	13 Arròs blanc amb oli i orenga Pollastre al forn (s/all ni ceba) amb enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (p.ref.) amb bolonyesa de carn i formatge F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	17 Llenties bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/ceba) amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	18 Sopa de fideus (p.ref) Llom planxa amb enciams variats F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	19 Arròs blanc amb oli i orenga Truita de pat., (s/porro) amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de coliflor (s/ceba) Lluç a la romana amb enciam i tomàquet F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/ceba) Truita d'espínacs (s/ceba) amb enciam i cogombre F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	24 Crema bròquil (s/ceba) Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	25 Patata bullida amb oli d'oliva Lluç al forn amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs Llom planxa amb enciam i tomàquet F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)	27 Bròquil i patata bullida Pollastre planxa amb enciam i raves F. (taronja, mandarina, préssec i plàtan)
	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 amb salsa de tomàquet a part Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat Fruita de temporada	4 Mongeta i patata bullida Llenguadina a l'andalus Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta Fruita de temporada	6 Arròs blanc amb oli d'oliva Llenguadina milanesa logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalus Fruita de temporada	10 Arròs amb salsa de tomàquet a part Pollastre arrebossat Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	12 Espaguetis amb salsa de tomàquet a part Llenguadina milanesa Fruita de temporada	13 Arròs amb oli i orenga Pollastre arrebossat logurt ecològic
	16 Macarrons amb salsa de tomàquet a part Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Botifarra a la planxa Fruita de temporada	19 Arròs amb oli i orenga Llenguadina a l'andalus logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana Fruita de temporada
	23 Tallarines amb salsa de tomàquet a part Llenguadina milanesa Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pollastre arrebossat Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet a part Lluç a l'andalus logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Llenguadina arrebossada Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pollastre arrebossat 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 enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) arreb. (s/al·lèrg.) enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. vedella (halal) ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada logurt natural
	9 Amanida de llenties Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb enciam i olives 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 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i tomàquet 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 (halal) al curri amb enciams variats Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburg. de vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre (halal) 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
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 enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i tomàquet 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 verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb enciam i olives 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 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i tomàquet 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 (halal) al curri amb enciams variats Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburg. de vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre (halal) 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
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 enciam i olives 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 (brou vegetal) Hamburg. vegetal ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada logurt natural
	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 enciam i olives Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'all Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus (brou vegetal) Hamburguesa vegetal planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgueses vegetals amb enciams variats 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 Trita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburg. vegetal ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Trita de patata i ceba amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb enciams variats Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburguesa vegetal planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Trita de patata i porro amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Trita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de llegum amb verdures 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
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 enciam i olives 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 (brou vegetal) Hamburg. vegetal 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 verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus (brou vegetal) Hamburgues vegetal amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de patata i porro amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgues vegetal amb enciams variats 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt de soja
	9 Macarrons (s/g) amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt de soja
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt de soja	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.) Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza (s/g) de bolo., vegetal (s/form.) enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt de soja	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre (s/al·lèrg.) 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
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 Truitada paisana (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties (s/g) estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons (s/g) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truitada de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats 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 Truitada de patata i porro (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Pasta (s/g) amb beixamel de coliflor Truitada d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre (s/al·lèrg.) 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
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 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita (f.cigró) amb pat.cebà i pstanga amb enciam i olives 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 (brou vegetal) Hamburg. vegetal ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.	9 Amanida de llenties Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita (f.cigró) amb pat., i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita de farina de cigró amb enciam i tomàquet 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 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Sopa de fideus (brou vegetal) Hamburguesa vegetal planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita (f.cigró) amb pat., i porro amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques 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 Tallarines amb beixamel vegetal de coliflor (s/form.) Truita (f.cigró) amb espínacs i ceba, enciam i pastga., Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa d'arròs integral (brou vegetal) Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgues vegetal amb enciams variats 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

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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt sense lactosa
	9 Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet 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 enciams variats 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt sense lactosa	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor (s/form.) Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.) amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt sense lactosa	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet 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 verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons (p.arròs) amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Crema parmentier Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Pasta (p.arròs) amb bolonyesa de carn i formatge Fruita de temporada	17 Crema de carbassa Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
Festa	23 Pasta (p.arròs) amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i alfàbrega Fruita de temporada	25 Patates estofades Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Cassoleta de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	5 Sopa de galets Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita de patata i ceba (s/al·lèrg.) amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet 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 enciams variats 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 (s/al·lèrg.) amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Truita d'espínacs i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de porc amb verdures 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
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 enciam i olives Fruita de temporada	3 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet 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 amb ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada	6 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verd., i enciams variats logurt natural
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Llenguadina a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Hummus de cigrons amb crudités Trita de patata i ceba amb enciam i olives 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 enciam i tomàquet logurt ecològic
	16 Coliflor i patata amb oli de romaní Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al curri amb enciams variats Fruita de temporada	18 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	19 Arròs integral tres delícies de verdures Trita de patata i porro amb enciam i olives logurt natural	20 Crema de pastanaga Lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	23 Tallarines amb beixamel de coliflor Trita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de moniato amb enciams variats logurt natural	26 Sopa d'arròs integral Estofat de llegum amb verdures 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
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 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita (f.cigró) amb pat.cebà i pstanga amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	3 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	4 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)	5 Sopa de galets (brou vegetal) Hamburg. vegetal ceba caramel., i xips de moniato Fruita de temporada (no kiwi)	6 Bledes i patata bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (no kiwi)
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 Amanida de llenties Macarrons integrals amb oli d'espínacs (s/form.) Fruita de temporada (no kiwi)	10 Hummus de cigrons amb crudités Truita (f.cigró) amb pat., i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	11 Crema de carbassa i moniato Estofat de llenties amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita de farina de cigró amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)
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 (no kiwi)	17 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada (no kiwi)	18 Sopa de fideus (brou vegetal) Hamburguesa vegetal planxa amb mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)	19 Arròs integral tres delícies de verdures Truita (f.cigró) amb pat., i porro amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	20 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada (no kiwi)
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 Tallarines amb beixamel vegetal de coliflor (s/form.) Truita (f.cigró) amb espínacs i ceba, enciam i pastga., Fruita de temporada (no kiwi)	24 Crema de carbassa Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.) amb enciam i olives Fruita de temporada (no kiwi)	25 Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada (no kiwi)	26 Sopa d'arròs integral (brou vegetal) Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	27 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Hamburgues vegetal amb enciams variats Fruita de temporada (no kiwi)
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

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 s.remol., (135g arròs-3R) Truita paisana (35g patata-1R) enciam i olives Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	3 Cr.mong.seq. i past. (82,5g lleg.-1,5R, 100g past.-0,5R) Pollastre arreb., enciam tom., i pat., caliu (70g - 2R) Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	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)	5 Sopa de galets (80g pasta - 2R) Hamburg. mixta planxa i xips de moniato (15g moniato - 1R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	6 Cigrans sortits de l'olla (165g llegum - 3R) Lluç al forn amb s.verd., enciam i arròs (45g arròs-1R) logurt (1unitat-0,5R) - PA (30g-1,5R)
	9 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (120g pasta-3R) Llenguadina a l'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	10 Hummus de cigrons amb crudités (110 llegum - 2R) Truita de pat., i ceba (35g pat.-1R) enciam i olives Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	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)	12 Trinxat de bledes amb oli d'alls (65g pat. 1R) Estofat de mong. seques amb verd. (110 llegum - 2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	13 Arròs integral saltat amb porro i fonoll (135g arròs-3R) Pollastre a l'allet, enciam tom., i pat., caliu (35g - 1R) logurt (1unitat-0,5R) - PA (30g-1,5R)
	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)	17 Llenties estofades amb verdures (150g llegum-3R) Pollastre al curri amb enciams variats Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	18 Sopa de fideus (80g pasta -2R) Botifarra planxa amb mong. seques (55g llegum-1R) 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) enciam i olives logurt (1unitat-0,5R) - PA (30g-1,5R)	20 Crema de pastanaga (100g past.-0,5R i 65g pat-1R) Lluç a la romana amb enciam tom., i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)
Festa	23 Sopa d'arròs integral (90g arròs - 2R) Truita d'espínacs i ceba (35g pat.,-1R) enciam i pastga., 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)	25 Bledes i patata amb oli d'alfàbrega (65g pat.-1R) Cigrans guisats amb toc de comí (110 llegum - 2R) Fruita de temporada (1R) - PA (40gr-2R)	26 Tallarines amb beixamel de coliflor (100g pasta -2,5R) Lluç al forn amb enciams i arròs (90g arròs-2R) logurt (1unitat-0,5R) - PA (20g-1R)	27 Cr. mong. seq. i carbssa (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R) Pizza (60g massa-3R) de gall dindi amb enciam i olives Fruita de temporada (1R) - NO PA

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 cuit. Oferim pa integral

**Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.**

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