ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú Basal

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Croquetes de pernil amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Proposta Sopars

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Pèsols amb patata bullida Pollastre al forn amb farigola, enciam i b.moro Iogurt 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 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb daus de tomàquet amanit Fruita de temporada	6 Crema de cigrons amb crostons de pa Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Rodó de rap al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Sopa minestrone Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i raves Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida Calamarcets a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Coca de carbassa, xampinyons i Truita de calçots amb enciam i tomàquet Iogurt 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 Cigrons amb olivada Llom a la planxa amb enciam i cogombre Iogurt natural	18 Minestra de verdures Bacallà a la mussolina d'alls Fruita de temporada	19 Mongeta i patata bullida Aletes de pollastre adobades, enciam i olives Fruita de temporada	20 Macarrons a la italiana Mandonguilles vegetals amb puré de poma Fruita de temporada
23 Saltat de llenties amb verdures Pollastre al forn amb prunes amb enciam i remolatxa Iogurt natural	24 Llacets a la crema Brotxeta de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	25 Carxofa i patata al forn Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	26 Gratinat de patates i carbassa Truita d'espinacs amb enciam i raves Fruita de temporada	27 Mongeta i patata bullida Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Festa				

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú al·lèrgia al marisc (sí peix)

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú al·lèrgia als fruits secs, bròquil i salses processades

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Mongeta, patata i pastanaga bullida Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Carbassó i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Mongeta, patata i pastanaga bullida Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai (s/al·lèrg.) amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú al·lèrgia als fruits secs

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú halal

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de vedella (halal) amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre (halal) al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi (halal) amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Pollastre (halal) a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa de vedella (halal) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa vegetal de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre (halal) thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú intolerància a les llenties i al kiwi

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (no kiwi)	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada (no kiwi)	5 Saltat de mongetes seques amb verdures Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada (no kiwi)	10 Arròs tres delícies Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada (no kiwi)	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada (no kiwi)
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada (no kiwi)	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada (no kiwi)	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada (no kiwi)	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Croquetes de pernil amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada (no kiwi)
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (no kiwi)	24 Sopa de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (no kiwi)	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (no kiwi)	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada (no kiwi)	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt ensucrat
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú intolerància a les llenties

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Saltat de mongetes seques amb verdures Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Croquetes de pernil amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú LTP: fruits secs i cigrons

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga (s/pell) Fruita tolerada sense pell	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Gall dindi a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita tolerada sense pell	5 Llenties estofades amb carbassa (s/poma) Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs (s/fs) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet (s/pell) Fruita tolerada sense pell
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita tolerada sense pell	10 Arròs tres delícies Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet (s/pell) Fruita tolerada sense pell	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita tolerada sense pell	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita tolerada sense pell
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita tolerada sense pell	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre forn amb enciam i raves (s/pell) Fruita tolerada sense pell	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciams variats Fruita tolerada sense pell	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita tolerada sense pell
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita tolerada sense pell	24 Sopa de fideus Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tom. (s/pell) Fruita tolerada sense pell	25 Mongetes seques estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga (s/pell) Fruita tolerada sense pell	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt natural ensucrat
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú sense gluten

ROCA forma't

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 italiana Truita de pat., i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastga., Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Saltat de mongetes seques amb verdures Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons (s/g) amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.) enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada (s/g) de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis (s/g) a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
	16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita carbassó (s/al·lèrg.) enciam i vinagr., taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis (s/g) amb toc de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Cigrons guisats Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
	23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de pasta (s/g) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata (s/al·lèrg.) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre (s/al·lèrg.) amb verdures Iogurt de sabors
	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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú sense lactosa

ROCA forma't

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 italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	6 Macarrons integrals amb oli d'espinacs (s/form.) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt sense lactosa	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega (s/form.) Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
	16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita carbassó amb enciam i vinagr., taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.) Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
	23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolo.vegetal (s/form.) Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt sense lactosa
	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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú sense llegums i verdures crucíferes

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de pat., i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastga., Fruita de temporada	3 Mongeta, patata i pstga.(prod.fresc) Gall dindi a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	4 Carbassó i patata bullida Estofat de porc amb verdures (prod.fresc) Fruita de temporada	5 Crema de carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons (p.arròs) amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Carbassó i patata bullida amb oli d'alls Llom a la planxa amb salsa de tomàquet natural Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies de verdures (prod.fresc) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de pastanaga (prod.fresc) Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada (p.arròs) de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis (p.arròs) a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Mongeta, patata i pstga.(prod.fresc) Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó (s/al·lèrg.) enciam i vinag., taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis (p.arròs) amb toc de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt ensucrat	20 Patates guisades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Espaguetis (p.arròs) amb oli d'oliva Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pat., i ceba (s/al·lèrg.) enciam i pastga., Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola pollastre (s/al·lèrg.) amb verdures fresques Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú sense ou i sense tomàquet

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb oli d'oliva i orenga Bacallà al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Daus de porc al forn amb verdures i patata caliu Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Pasta (s/ou) amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciams variats Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles mixtes amb xampinyons saltats Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb all i julivert i guarnició d'arròs blanc Fruita de temporada	13 Pasta (s/ou) a la crema Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Daus de gall dindi al forn amb patata caliu Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb oli i orenga Bacallà al forn amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Pasta (s/ou) amb salsa de remolatxa (s/tom.,) Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb enciam i olives Iogurt de sabors	20 Saltat de llenties amb verdures (s/tom.) Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de pasta (s/ou) Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i cogombre Fruita de temporada	25 Cigrons bullits amb oli d'oliva Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Saltat de llenties amb verdures i arròs (s/tomàquet) Fruita de temporada	27 Arròs amb oli d'oliva i orenga Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

ROCA since 1966

I.E.PIERA

Menú sense porc

ROCA forma't

MARÇ

Formar-nos, per cuidar millor

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

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

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

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

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

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espinacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
9 Trinxat de col amb oli d'alls Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres Iogurt natural	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb s.tomàquet enciam i remol., Fruita de temporada
16 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Croquetes de bacallà amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
23 Trinxat de bledes amb oli d'alls Hamburguesa de vedella amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Cassola de pollastre thai amb verdures Iogurt de sabors
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.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT