

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut!	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
		8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada
		15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada
		22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada
		29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada		
		ROCA since 1966 www.froca.cat			
		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata (ou ben cuit) i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (ou ben cuit) Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots (ou ben cuit) amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic
	22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa (s/formatge) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt natural (SOJASUN)	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam logurt natural (SOJASUN)	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (s/beix.) i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)
	22 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/form.) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt natural (SOJASUN)	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Peix al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Trita francesa amb xips de xirivia Fruita de temporada
		8 Cuscús amb daus de moniato Peix al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Amanida de l'hort Arròs integral tres delícies (s/salsa soja) logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada i vinagreta de taronja (s/pipes torrades) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada
		15 Arròs amb salsa de verdures Remenat d'ou amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb verdures saltades (s/fruits secs) Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada
		22 Amanida d'enciam, poma i vinagreta de llimona Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/salsa soja) Fruita de temporada
		29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada		
		ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra (s/al·lèrg.) a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/salsa soja) Hamburguesa mixta(s/al·lèrg.), ceba caramel. i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada i vinagreta de taronja (s/pipes torrades) Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'all tendres (s/beix.) i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb verdures saltades (s/fruits secs) Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic
	22 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/fruits secs) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/salsa soja) Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa (s/formatge) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt sense lactosa	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam logurt sense lactosa	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (s/beix.) i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt sense lactosa
	22 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/form.) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt sense lactosa	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties (s/g) Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic (sense sucre)	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa (s/g) amb xips de xirivia Fruita de temporada
		8 Cuscús (s/g) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/g) Hamburguesa mixta (s/g) amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella (sense sucre)	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades (s/g) Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa, pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes (s/g) estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals (s/g) amb salsa de romesco suau (s/g) Peix S/M andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic (sense sucre)
	22 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espínacs i alfàbrega (s/g) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic (sense sucre)	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons (s/g) amb arròs i tamari (s/g) Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons (s/g) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes (s/g) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties (s/g) estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties (s/g) Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa (s/g) amb xips de xirivia Fruita de temporada
		8 Cuscús (s/g) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/g) Hamburguesa mixta (s/g) amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades (s/g) Fideus (s/g) amb verdures i sèpia Fruita de temporada
		15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa, pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes (s/g) estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals (s/g) amb salsa de romesco suau (s/g) Peix S/M andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada
		22 Espaguetis (s/g) amb pesto d'espínacs i alfàbrega (s/g) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons (s/g) amb arròs i tamari (s/g) Fruita de temporada
		29 Macarrons (s/g) amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes (s/g) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties (s/g) estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada		
		ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons (s/g-soja) amb s.remolatxa (s/formatge) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties (s/g) Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt sense lactosa	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna (s/g) Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa (s/g) amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús (s/g-soja) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/g-soja) Hamburguesa mixta (s/g) amb ceba caramel·litzada i enciam logurt sense lactosa	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades (s/g) Fideus (s/g-soja) amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties (s/g) estofades Remenat d'alls tendres (s/beix.), amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa, pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes (s/g) estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals (s/g-soja) amb salsa de romesco suau (s/g) Peix S/M andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties (s/g) estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt sense lactosa
	22 Espaguetis (s/g-soja) amb oli i alfàbrega (s/formatge) Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt sense lactosa	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons (s/g) amb arròs (s/soja) Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons (s/g-soja) amb salsa napolitana (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes (s/g) Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties (s/g) estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Amanida d'hortalisses amb llegum Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa d'arròs (b.veg) Mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Trita francesa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Amanida d'hortalisses amb poma i llegum Cuscús amb daus de moniato Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Croquetes d'espínacs amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigróns guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i llegum Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Remenat d'ou amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Amanida d'hortalisses amb llegum Espirals amb salsa de romesco suau Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Cigróns guisats amb verdures logurt ecològic
	22 Amanida d'enciam, poma i vinagreta de llimona Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Croquetes de verdures al forn amb carbassó i amanida Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigróns amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de seità amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Amanida de l'hort amb col, pastanaga i pipes Macarrons amb salsa napolitana i formatge Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat				
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Peix al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Trita francesa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Peix al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Croquetes d'espínacs amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigróns guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Remenat d'ou amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Peix marinat amb amanida del temps logurt ecològic
	22 Amanida d'enciam, poma i vinagreta de llimona Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigróns amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de seità amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic
	22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Peix al forn (no lluç) amb carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Trita francesa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Croquetes d'espínacs amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigróns guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Remenat d'ou amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic
	22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigróns amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb amanida (s/tom.) logurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
		8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam logurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí (s/tom.) Fruita de temporada	11 Amanida variada (s/tom.) vinag. taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia (s/tom.) Fruita de temporada
		15 Arròs amb salsa de verdures (s/tom.) Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures (s/tom.) Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau (s/tom.) Peix S/M andalusa amb amanida del temps (s/tom.) Fruita de temporada	18 Llenties estofades (s/tom.) Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada
		22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida (s/tom.) Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada
		29 Macarrons amb oli i orenga i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral (s/tom.) Fruita de temporada		
		ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2021-2022, gairebé el 10% de les escoles i els instituts de Barcelona participaran en aquest projecte que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. Ofereix assessorament professional, formació i seguiment als propis centres educatius i les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars i, a més, dona material de suport i recomanacions a les famílies. - Més aliments de proximitat i de temporada - L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 	FESTA	2 Minestra de verdures Falafels al forn amb api i pastanaga ratllada Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals amb oli d'herbes Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Amanida d'enciam, poma, panses i nous Trita francesa amb saltat de verdures i allets logurt ecològic	5 Verdures a la graella amb salsa romesco Quinoa amb daus de tofu marinat Fruita de temporada
		8 Puré de verdures i favetes Remenat d'ou amb bolets i amanida del temps Fruita de temporada	9 Amanida de temporada amb vinagreta de mel Quiche de verdures i formatge Fruita de temporada	10 Sopa de pistons Pit de gall dindi arrebossat amb enciams variats logurt ecològic	11 Graellada de verdures de temporada Vedella a la planxa amb patates al caliu Fruita de temporada
		15 Amanida amb enciam, pastanaga i pipes Hamburguesa vegetal amb bolets saltats Macedònia de fruita fresca	16 Carbassa i moniato al forn Trita de coliflor amb daus de tomàquet amanit logurt natural	17 Amanida de remolatxa, pastanaga, ceba tendra i olives Llaminera de porc a la mostassa amb cuscús integral Fruita de temporada	18 Crema d'espínacs i patata Broquetes de conill amb verdures al forn Fruita de temporada
		22 Bledes i carbassa amb oli d'alls Pizza casolana formatge i olives negres Fruita de temporada	23 Pasta integral amb albergínia amb xerri i fruits secs Ous al plat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Risotto de carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Amanida d'enciam, poma, fruits secs, raves i blat de moro Pèsols guisats logurt ecològic
		29 Amanida de canonges, ruca i raïm Macarrons amb bolonyesa vegetal logurt ecològic	30 Sopa minestrone amb arròs Llom de salmó a la papillota Fruita de temporada		26 Crema de porro i nap Bacallà amb mussolina d'all i amanida variada Macedònia de fruites naturals
		ROCA since 1966 www.froca.cat			
		Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana. Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar. Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a famílies i escoles. El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.	1 FESTA	2 Macarrons amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Truita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Iogurt ecològic	4 Sopa de peix i arròs Bacallà a la llauna Fruita de temporada	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Iogurt d'ovella	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada	11 Amanida variada amb vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita de temporada	12 Llenties estofades Remenat d'ou amb alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	16 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Truita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic
	22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Iogurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada	24 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita de temporada
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada	<u>Sostenibilitat</u> Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments <u>Pa blanc i pa integral</u>	<u>Guarnicions</u>  Amanida variada i una altra guarnició	<u>Fruita variada i iogurt</u> 
www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.			