

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 Coliflor i patata amb oli d'all Truita paisana amb amanida del temps logurt ecològic	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardineria Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada	5 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3 fins 1r) Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Espaguetis amb salsa d'espínacs Truita de pastanaga i patata amb amanida del temps logurt ecològic	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Canelons a la barcelonina Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	18 Trinxat de bledes Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	20 Mongetes seques del ganxet estofades Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada
	22 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb mongetes seques Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada
	29 Espaguetis amb salsa de remolatxa Truita de bolets i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi i amanida del temps logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Truita paisana amb amanida (s/tomàquet) logurt ecològic	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardineria Fruita de temporada (no mango)	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada (no mango)	5 Macarrons amb salsa de bolets Pollastre a la planxa amb amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada (no mango)	9 Crema de mongetes seques i carbassa Gall dindi al forn amb amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb ceba i amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	11 Espaguetis amb salsa d'espinacs Truita de pastanaga i amanida (s/tomàquet) logurt ecològic	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Croquetes pollastre (s/al·lèrg.) i amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no mango)	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita d'espinacs amb amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	17 Sopa de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	18 Trinxat de bledes Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada (no mango)	20 Amanida d'hortalisses Mongetes seques del ganxet estofades Fruita de temporada (no mango)
	22 Arròs integral caldós amb bolets Gall dindi al forn amb amanida (s/tomàquet) logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb mongetes seques Fruita de temporada (no mango)	24 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada (no mango)	25 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	26 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)
	29 Espaguetis amb salsa de remolatxa Truita de bolets i patata amb amanida (s/tomàquet) Fruita de temporada (no mango)	30 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida (s/tomàquet) logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Patates saltades amb oli d'all Truita a la francesa logurt ecològic	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Carn magra a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	4 Pastanaga i patata bullida Peix a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	5 Pasta refinada amb oli d'oliva Carn magra a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	8 Crema de carbassó Arròs bullit amb oli d'oliva i toc de romaní Compota de poma, plàtan madur o pera madura	9 Crema de carbassa Bacallà al forn s/all ni julivert Compota de poma, plàtan madur o pera madura	10 Arròs bullit amb oli d'oliva Carn magra a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	11 Pasta refinada amb oli d'oliva Truita a la francesa logurt ecològic	12 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix blanc a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	15 Crema de pastanaga Pasta refinada amb oli d'oliva Compota de poma, plàtan madur o pera madura	16 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	17 Sopa de galets Pollastre a la planxa logurt ecològic	18 Patata saltada amb oli d'all Carn magra a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	20 Patata i pastanaga Llenguadina a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	22 Arròs blanc bullit amb oli Lluç al forn s/all ni julivert logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Peix a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	24 Patata i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Compota de poma, plàtan madur o pera madura	25 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	26 Sopa de pasta refinada Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	29 Pasta refinada amb oli d'oliva Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	30 Pastanaga i patata bullida Gall dindi a la planxa logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Pollastre a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Gall dindi planxa amb pastanaga i moniato Fruita de temporada	5 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Gall dindi planxa amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Llenguadina a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Espaguetis amb salsa d'espínacs Llom a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	18 Trinxat de bledes Bistec de vedella amb toc de comí Fruita de temporada	20 Mongetes seques del ganxet estofades Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada
	22 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Pit de gall dindi planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Llenties estofades Bistec de vedella a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus Pollastre amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada
	29 Espaguetis amb salsa de remolatxa Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi i amanida del temps logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Truita paisana amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardineria Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada	5 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Espaguetis amb salsa d'espínacs Truita de pastanaga i patata amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt natural (SOJASUN)	18 Trinxat de bledes Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	20 Mongetes seques del ganxet estofades Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada
	22 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb mongetes seques Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus Falafels i amanida del temps (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada
	29 Espaguetis amb salsa de remolatxa Truita de bolets i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza p.país (s/al·lèrg.) i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Truita paisana amb amanida del temps logurt ecològic	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardineria Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons (s/g) i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada	5 Macarrons (s/g) amb salsa de bolets Salmó al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa cigrons (s/g) ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs Truita de pastanaga i patata amb amanida del temps logurt ecològic	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Croquetes de pollastre (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g) Fruita de temporada	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de galets (s/g) Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	18 Trinxat de bledes Cigrons (s/g) guisats amb comí Fruita de temporada	20 Mongetes seques (s/g) del ganxet estofades Llenguadina andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada
	22 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada (s/g) verdures amb mongetes seques (s/g) Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Llenties estofades (s/g) Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus (s/g) Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada
	29 Espaguetis (s/g) amb salsa de remolatxa Truita de bolets i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi (s/al·lèrg.) i amanida del temps logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Truita paisana amb amanida del temps logurt ecològic	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç a la planxa amb salsa jardinera Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada	5 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Espaguetis amb salsa d'espínacs Truita de pastanaga i patata amb amanida del temps logurt ecològic	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Croquetes de verdures i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de galets Lluç planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	18 Trinxat de bledes Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	20 Mongetes seques del ganxet estofades Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada
	22 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb mongetes seques Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Bacallà al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada
	29 Espaguetis amb salsa de remolatxa Truita de bolets i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza de verdures i amanida del temps logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Truita paisana amb amanida del temps logurt ecològic	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç a la planxa amb salsa jardinera Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada	5 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Espaguetis amb salsa d'espínacs Truita de pastanaga i patata amb amanida del temps logurt ecològic	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Croquetes de pollastre i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de galets Pollastre planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt ecològic	18 Trinxat de bledes Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	20 Mongetes seques del ganxet estofades Llenguadina andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada
	22 Arròs integral caldós amb bolets Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb mongetes seques Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Bacallà al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada
	29 Espaguetis amb salsa de remolatxa Truita de bolets i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza de gall dindi i amanida del temps logurt ecològic			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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 Coliflor i patata amb oli d'all Llenties estofades amb verdures logurt natural (SOJASUN)	3 Arròs integral amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal amb salsa jardinera Fruita de temporada	4 Bledes i patata bullida Paté de cigrons i bròquil amb pastanaga i moniato cru Fruita de temporada	5 Amanida d'hortalisses amb llegum Macarrons amb salsa de bolets Fruita de temporada
	8 Amanida "julienne"/ Crema d'hortalisses (P3-1r) Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	9 Crema de carbassa Mongetes seques estofades Fruita de temporada	10 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	11 Amanida de l'hort Espaguetis amb salsa d'espínacs logurt natural (SOJASUN)	12 Trinxat de col i patata amb oli d'all Falafels al forn i amanida del temps Fruita de temporada
	15 Crema de porro i nap Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	16 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Fruita de temporada	17 Sopa de galets Tofu a la planxa amb enciam, poma i vinagreta de llimona logurt natural (SOJASUN)	18 Trinxat de bledes Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada	20 Crema de verdures de temporada Mongetes seques del ganxet estofades Fruita de temporada
	22 Amanida de l'hort Arròs integral caldós amb bolets logurt natural (SOJASUN)	23 Crema de carbassa i moniato Fideuada de verdures amb mongetes seques Fruita de temporada	24 Bròquil i patata bullida Hamburguesa vegetal al forn amb puré de poma Fruita de temporada	25 Graellada de verdures de temporada Llenties estofades Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb fideus Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps Fruita de temporada
	29 Amanida d'hortalisses amb llegum Espaguetis amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	30 Bledes i patata bullida Pizza de verdures (s/formatge) i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. 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. 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'enciam, remolatxa, panses i nous Falafels al forn amb verdures saltades Fruita de temporada	3 Minestra de verdures de temporada Quinoa amb daus de tofu marinat Fruita de temporada	4 Pasta integral amb remolatxa i alfàbrega Truita de ceba amb allets i enciams variats logurt ecològic	5 Verdures a la graella amb romesco Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	8 Estofat de verdures i favetes Remenat d'ou amb bolets i amanida del temps Fruita de temporada	9 Amanida variada amb magrana i vinagreta de mel Quiche de verdures i formatge Fruita de temporada	10 Sopa de pistons Pit de gall dindi marinat amb enciams variats logurt ecològic	11 Graellada de verdures de temporada Llaminera de porc a la mostassa i amanida del temps Fruita de temporada	12 Arròs integral amb xampinyons i carbassa Verat amb all i julivert i pastanaga ratllada Fruita de temporada
	15 Amanida amb enciam, raves i ametlles torrades Truita d'espàrrecs verds amb bolets saltats Macedònia de fruita fresca	16 Carbassa i moniato al forn amb oli d'herbes Hamburguesa vegetal amb daus de remolatxa logurt natural	17 Hummus amb crudités Llenguadina al forn amb escarola Fruita de temporada	18 Amanida de pastanaga, pera, ceba tendra i olives Broquetes de conill amb verdures al forn Fruita de temporada	19 Crema d'espínacs amb fruits secs torrats Vedella a la planxa amb api i poma ratllada Fruita de temporada
	22 Bledes, pastanaga i coliflor amb oli d'alls Pizza casolana de formatge Fruita de temporada	23 Risotto de xampinyons Pollastre al forn amb enciams variats Fruita de temporada	24 Tallarines amb albergínia, xerri i fruits secs Ous al plat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	25 Amanida d'enciams, poma, raves i blat de moro Pèsols guisats logurt ecològic	26 Graellada de verdures de temporada Bacallà amb mussolina d'alls i patata al forn Macedònia de fruites naturals
	29 Amanida de canonges, ruca i raïm Truita de verdures amb puré de moniato logurt ecològic	30 Sopa minestrone Llom de salmó a la papillota amb arròs pilaf Fruita de temporada			

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats