

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	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 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 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 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, 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 (s/ou) amb salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures amb llenties Pit gall dindi planxa 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 (s/ou) amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/ou-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 (s/ou) amb verdures i sèpia 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 (s/ou) amb verdures saltades (s/fruits secs) Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Llenties estofades Peix al forn amb saltat de bolets Fruita de temporada
		22 Espaguetis (s/ou) oli i alfàbrega (s/f. secs-form.) 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 carbassa Mongetes seques estofades Fruita de temporada	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/salsa soja) Fruita de temporada
		29 Macarrons (s/ou) 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		
		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 d'arròs (brou veg.) Mongetes seques estofades 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 llegum 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) Carn magra a la planxa 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 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 Pit de gall dindi 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 (s/salsa soja) Fruita de temporada
		29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Pit de gall dindi 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
		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 verdures Fruita de temporada
		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
		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 pelada (no mandarina)	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 pelada (no mandarina)	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra (s/al·lèrg.) a la planxa amb xips de xirivia Fruita pelada (no mandarina)
	8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb poma pelada saltada Fruita pelada (no mandarina)	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 pelada (no mandarina)	11 Amanida variada amb vinagreta (s/pipes-taronja) Fideus amb verdures i sèpia Fruita pelada (no mandarina)	12 Llenties estofades Remenat d'all tendres (s/beix.)i amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)
	15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita pelada (no mandarina)	16 Trinxat de col i patata amb oli d'all Mongetes estofades amb verdures Fruita pelada (no mandarina)	17 Espirals amb verdures saltades (s/fruits secs) Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita pelada (no mandarina)	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 pelada i vinagreta logurt ecològic	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita pelada (no mandarina)	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/salsa soja) Fruita pelada (no mandarina)	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'all Fricandó de vedella amb patates fregides casolanes Fruita pelada (no mandarina)
	29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga (s/pipes) Fruita pelada (no mandarina)	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita pelada (no mandarina)			
	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
		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
		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
		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 Permesa	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 Permesa	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita Permesa
		8 Cuscús amb daus de moniato Pollastre al curri amb enciams variats Fruita Permesa	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 Permesa	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus amb verdures i sèpia Fruita Permesa
		15 Arròs amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita Permesa	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita Permesa	17 Espirals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita Permesa	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita Permesa
		22 Espaguetis amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam 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 Permesa	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita Permesa	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita Permesa
		29 Macarrons amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita Permesa	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita Permesa		
		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 integrals salsa de remolatxa i formatge Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	3 Crema de verdures amb llenties Trita de patata amb ceba i daus de tomàquet amb orenga Fruita de temporada i pa integral	4 Sopa de peix i arròs integral Bacallà a la llauna i enciam Fruita de temporada i pa integral	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb xips de xirivia Fruita de temporada i pa integral
		8 Cuscús integral amb daus de moniato Pollastre al curri amb enciam Fruita de temporada i pa integral	9 Arròs integral tres delícies Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada i pa integral	10 Bleda, patata i pastanaga amb alls tendres Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada i pa integral	11 Amanida variada, vinagreta de taronja i pipes torrades Fideus integrals amb verdures i sèpia Fruita de temporada i pa integral
		15 Arròs integral amb salsa de verdures Llom a la planxa amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada i pa integral	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Mongetes estofades amb verdures Fruita de temporada i pa integral	17 Espirals integrals amb salsa de romesco suau Peix S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	18 Llenties estofades Trita de patata i calçots amb saltat de bolets Fruita de temporada i pa integral
		22 Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs i alfàbrega Pollastre a la planxa, enciam, poma i vinagreta de llimona Fruita de temporada i pa integral	23 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Lluç al forn sobre llit de carbassó i amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	24 Crema de mongetes seques i carbassa Trita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	25 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs integral i tamari Fruita de temporada i pa integral
		29 Macarrons integrals amb salsa napolitana i formatge Bacallà al forn amb amanida de col, pastanaga i pipes Fruita de temporada i pa integral	30 Verdura tricolor (mongeta, patata i pastanaga) Llenties estofades amb arròs integral i verdures Fruita de temporada i pa integral		
		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 +sans +sostenibles 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! HEALTH	1 FESTA	2 Macarrons amb oli i alf. Pollastre al forn amb amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	3 Crema de verdures permeses Truita de patata (s/ceba), tomàquet i orenga logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	4 Sopa de peix i arròs Bacallà al forn amb amanida del temps logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb patata al caliu logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	
	8 Cuscús (p.ref.) amb oli d'herbes Pollastre al curri amb enciams variats logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	9 Arròs integral amb oli aromatitzat Hamburguesa mixta amb enciam logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	10 Bleda i patata bullida Carn magra planxa amb toc de comí logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	11 Amanida amb hortalisses tolerades Peix a la planxa amb amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	12 Patates estofades amb verdures permeses Remenat d'ou (s/beix.) amb amanida del temps logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	
	15 Arròs amb salsa de verdures permeses Llom a la planxa amb enciams variats logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Pollastre a la planxa amb enciam logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	17 Espirals amb saltat de verdures permeses Peix S/M andalusa amb amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	18 Patates estofades amb verdures permeses Truita francesa amb saltat de bolets logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	19 Crema de verdures permeses Daus de gall dindi marinats amb amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	
	22 Espaguetis amb oli i alfàbrega (s/form.) Pollastre a la planxa amb enciams variats logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	23 Arròs integral amb carbassó (s/ceba) Lluç al forn amb carbassó (s/ceba) i amanida tolerada logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	24 Patates estofades amb verdures permeses Truita francesa amb amanida del temps logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	25 Verdura de temporada permesa Carn magra al forn amb arròs integral logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Vedella a la planxa amb patates fregides casolanes logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	
	29 Macarrons amb oli i orenga (s/form.) Bacallà al forn amb enciams variats logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre	30 Mongeta i patata bullida Carn magra planxa amb arròs integral logurt s/lactosa i s/sucre- Gelatina s/sucre				
	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 oli i alfàbrega Pollastre al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	3 Crema de verdures permeses Trita de patata (s/ceba) i daus de tomàquet amb orenga Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	4 Sopa de peix i arròs Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	5 Bròquil verd i patata bullida Botifarra a la planxa amb patata al caliu Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
		8 Cuscús (p.ref.) amb oli d'herbes Pollastre al curri amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	9 Arròs integral amb oli aromatitzat Hamburguesa mixta amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	10 Bleda i patata bullida Carn magra planxa amb toc de comí Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	11 Amanida amb hortalisses tolerades Peix a la planxa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
		15 Arròs amb salsa de verdures permeses Llom a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	16 Trinxat de col i patata amb oli d'alls Pollastre a la planxa amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	17 Espirals amb saltat de verdures permeses Peix S/M andalusa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	18 Patates estofades amb verdures permeses Trita francesa amb saltat de bolets Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
		22 Espaguetis amb oli i alfàbrega Pollastre a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	23 Arròs integral amb carbassó (s/ceba) Lluç al forn amb carbassó (s/ceba) i amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	24 Patates estofades amb verdures permeses Trita francesa amb amanida del temps Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	25 Verdura de temporada permesa Carn magra al forn amb arròs integral Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
		29 Macarrons amb oli i orenga Bacallà al forn amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina	30 Mongeta i patata bullida Carn magra planxa amb arròs integral Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina		26 Coliflor i bròquil saltat amb oli d'alls Vedella a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina
		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	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	19 Crema de carbassa, porro i moniato Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic
	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	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 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	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 Llom a la planxa 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 Peix al curri amb poma saltada Fruita de temporada	9 Arròs integral tres delícies (s/ou) 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 Amanida d'hortalisses Llenties estofades Fruita de temporada	19 Crema de carbassa, porro i moniato Peix marinat amb amanida del temps logurt ecològic
	22 Amanida d'hortalisses 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 Llom a la planxa 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!	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'olives 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		
		ROCA since 1966 www.froca.cat			

NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

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.

FESTA

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral

Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

Fruita variada i iogurt



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.

Que vagi de gust!