

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Festa

Bones festes!

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

Arròs integral amb pastanaga, porro i olives

Trita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

Humus de cigrò amb torrades

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt d'ovella

Crema de verdures de temporada

Pizza de pollastre i formatge

Fruita de temporada

Espaguetis al pesto de remolatxa

Remenat de bolets i alls tendres, pastanaga i sèsam

Fruita de temporada

Trinxat de bleda i patata amb oli d'all

Estofat de mongetes amb verdures

Fruita de temporada

Espirals amb salsa de verdures

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs i tamari

Fruita de temporada

Llenties estofades

Ous durs farcits amb tonyina, maionesa casolana i amanida

logurt ecològic

Crema de pastanaga amb pipes torrades

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita de temporada

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Salut emocional Amb la voluntat de contribuir a millorar la salut dels infants i joves, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social. Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la formació continuada i els criteris de selecció de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles. La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.			1 Espinacs i patata saltada a l'allet Truita de xampinyons i enciams variats Fruita de temporada	2 Crema de coliflor i ametlles Gall dindi rostit amb verdures Fruita de temporada	3 Amanida de canonges amb nous Sípia a la planxa amb samfaina logurt natural
		Festa		9 Sopa minestrone Salmó amb xips de moniato al forn Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies Truita paisana amb daus de remolatxa Macedònia de fruites de temporada
	13 Bròquil gratinat Remenat d'ou amb enciams variats logurt natural	14 Sopa de pistons Bacallà al forn amb llet de ceba i porro Fruita de temporada	15 Crema de porro i nap Falafels amb salsa de iogurt Fruita de temporada	16 Amanida de l'hort Arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	17 Pèsols saltats amb ceba Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada
	20 Enciam, pastanaga, formatge fresc i orenga Llenties estofades amb curri Fruita de temporada	21 Fideus saltats amb verdures Peix a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Verdura tricolor (coliflor, pastanaga i carbassa) Truita a la francesa amb pa amb tomàquet Fruita de temporada		
			Bones festes!		

ROCAforma't
2021-2022



DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

Festa

8

9

10

13

Espirals amb salsa de verdures

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

14

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs i tamari

Fruita de temporada

15

Llenties estofades

Ous farcits i tonyina (ou ben cuit) i amanida (s/maionesa)

logurt ecològic

16

Crema de pastanaga amb pipes torrades

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita de temporada

17

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

20

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21

Arròs integral amb pastanaga, porro i olives

Trita de patata i calçots (ou ben cuit) amb amanida

logurt ecològic

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Festa

Bones festes!

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

Arròs integral amb pastanaga, porro i olives

Trita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

Humus de cigró amb torrades (s/al·lèrg.)

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt natural (SOJASUN)

Crema de verdures de temporada

Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/formatge) i amanida

Fruita de temporada

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22		

Festa

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22		

Festa

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22		

Festa

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Festa

Bones festes!

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

Arròs integral amb pastanaga, porro i olives (s/g)

Truita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal (s/g) amb xips

Fruita de temporada i torrons (s/g)

Crema de pastanaga amb pipes torrades (s/g)

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita de temporada

Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls

Estofat de mongetes (s/g) amb verdures

Fruita de temporada

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
	<i>Festa</i>		Espaguetis (s/g-soja) oli i alf. (s/form.) Remenat de bolets i alls tendres, pastga i sèsam (s/g) Fruita de temporada	Trinxat de bleda i patata amb oli d'allls Estofat de mongetes (s/g) amb verdures Fruita de temporada
13 Espirals (s/g-soja) amb salsa de verdures (s/form.) Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Verdura de temporada bullida Cigrons (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	15 Llenties estofades (s/g) Ous durs farcits amb tonyina, maionesa casolana i amanida logurt sense lactosa	16 Crema de pastanaga amb pipes torrades (s/g) Llom a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita de temporada	17 Sopa de peix Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
20 Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs amb pastanaga, porro i olives (s/al·lèrg.) Trita de patata i calçots amb amanida del temps logurt sense lactosa	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/g-soja) Pollastre de Nadal (s/g) a amb xips Fruita de temporada i torrons (s/al·lèrg.)		
		<i>Bones festes!</i>		

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

Festa

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

Festa

8

9

10

13

Amanida de l'hort amb llegum

Espirals amb salsa de verdures

Fruita de temporada

20

Crema de carbassa i moniato

Mongetes seques estofades amb verdures

Fruita de temporada

14

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs i tamari

Fruita de temporada

21

Arròs integral amb pastanaga, porro i olives

Trita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

15

Llenties estofades

Ous farcits amb verdures, maionesa casolana i amanida logurt ecològic

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (brou vegetal)

Hamburguesa de cigrons amb xips

Fruita de temporada i torrons

16

Crema de pastanaga amb pipes torrades

Falafels al forn amb patates fregides casolanes

Fruita de temporada

17

Sopa d'arròs (brou vegetal)

Trita francesa amb amanida del temps

Fruita de temporada

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
	<i>Festa</i>		Espaguetis al pesto de remolatxa Remenat de bolets i alls tendres, pastanaga i sèsam Fruita de temporada	Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Estofat de mongetes amb verdures Fruita de temporada
13 Espirals amb salsa de verdures Trita francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	15 Llenties estofades Ous durs farcits amb tonyina, maionesa casolana i amanida logurt ecològic	16 Crema de pastanaga amb pipes torrades Falafels al forn amb patates fregides casolanes Fruita de temporada	17 Sopa de peix Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
20 Crema de carbassa i moniato Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs integral amb pastanaga, porro i olives Trita de patata i calçots amb amanida del temps logurt ecològic	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets (brou vegetal) Hamburguesa de cigrons amb xips Fruita de temporada i torrons		
		<i>Bones festes!</i>		

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

Festa

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

Festa

8

9

10

13

Espirals amb salsa de verdures

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

14

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs i tamari

Fruita de temporada

15

Llenties estofades

Ous durs farcits amb tonyina, maionesa casolana i amanida logurt ecològic

16

Crema de pastanaga amb pipes torrades

Vedella a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita de temporada

17

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada

20

Crema de carbassa i moniato

Bacallà al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21

Arròs integral amb pastanaga, porro i olives

Trita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

22

Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

Bones festes!

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Salut emocional

Amb la voluntat de **contribuir a millorar la salut dels infants i joves**, treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social.

Des d'aquest punt de vista més ampli i global, tenim clar que per a tenir uns equips preparats per a assolir aquest objectiu és essencial la **formació continuada** i els **criteris de selecció** de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles.

La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
	Festa		Espaguetis al pesto de remolatxa Remenat de bolets i alls tendres, pastanaga i sèsam Fruita de temporada	Trinxat de bleda i patata amb oli d'all Estofat de mongetes amb verdures (s/tom.) Fruita de temporada
13 Espirals amb salsa de verdures (s/tom.) Daus de gall dindi marinats amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	14 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs i tamari Fruita de temporada	15 Llenties estofades (s/tom.) Ous farcits amb tonyina, maionesa i amanida (s/tom.) logurt ecològic	16 Crema de pastanaga amb pipes torrades Llom a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita de temporada	17 Sopa de peix (s/tom.) Lluç al forn amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada
20 Crema de carbassa i moniato Botifarra al forn amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	21 Arròs integral amb pastanaga, porro i olives Trita de patata i calçots amb amanida (s/tom.) logurt ecològic	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb xips Fruita de temporada i torrons		
		Bones festes!		

Bones festes!

DESEMBRE

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.

Que vagi de gust!

6

13

20

Bones festes!

7

Festa

14

21

1

8

15

22

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral

2

9

16

Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

3

10

17

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.