

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 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals al pesto Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
ROCAforma't 2021-2022	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal 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.			1 Sopa de verdures amb fideus Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Crema de carbassa amb pipes torrades Crestes casolanes de tonyina al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Trinxat de col Truita d'albergínia amb moniato al vapor Macedònia de fruita fresca
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Sopa de ceba Orada al forn amb enciam i olives logurt natural	10 Coliflor, patata i pastanaga amb alls tendres Botifarra al forn amb enciams variats Fruita de temporada
	13 Amanida d'hortalisses Fideus al wok amb verdures i tofu logurt natural	14 Sopa d'arròs Pollastre al forn amb enciams variats Fruita de temporada	15 Bròquil, pastanaga i carbassa al forn Truita de formatge amb pa de cereals Fruita de temporada	16 Crema de porro i moniato Hamburguesa de mongetes i amanida de l'hort Fruita de temporada	17 Amanida de col, pastanaga i sèsam Bacallà a la planxa amb verdures al forn Fruita de temporada
	20 Graellada de verdures Llom a la planxa amb enciam i api ratllat Fruita de temporada	21 Cuscús integral amb oli d'herbes Remenat d'ou i amanida amb vinagreta de cítrics Fruita de temporada	22 Espinacs a la catalana Lluç al forn amb all i julivert Fruita de temporada		
			<i>Bones festes!</i>		

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.			1 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals al pesto Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana (ou ben cuit) i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
ROCAforma't 2021-2022	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal 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.			1 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya (s/ou) de verdures i lleties Fruita de temporada
	6	7 Festa	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Lleties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Hamburguesa de cigrons i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	15 Macarrons (s/ou) amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Amanida de l'hort amb llegum Arròs integral amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
 ROCAforma't 2021-2022	20 Amanida de l'hort amb llegum Arròs saltat amb porro, api i pastanaga logurt natural (SOJASUN)	21 Crema de verdures de temporada Lleties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/ou) Falafels amb guarnició de verdures i prunes Fruita i torrons (s/al·lèrg.)		
			Bones festes!		
	ROCA since 1966 www.froca.cat				
Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.					

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!

1
Arròs caldós amb verdures

Hamburguesa de cigrons,
ceba caramel. i saltat de bolets

Fruita de temporada

2
Patates estofades

Bacallà a la llauna

Fruita de temporada

3
Crema de verdures de temporada

Lasanya (s/ou) de verdures i lleties

Fruita de temporada

Espinacs i patata amb saltat de porro

Lleties amb arròs integral i toc de romaní

Fruita de temporada

Espirals (s/ou) amb oli i alfàbrega

Lluç al forn amb amanida de col kale

Fruita de temporada

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Arancinis d'espinacs i amanida del temps

Fruita de temporada

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Pollastre a la planxa i amanida del temps

logurt natural (SOJASUN)

Macarrons (s/ou) amb salsa de bolets

Salmó al forn i amanida del temps

Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardinera

Fruita de temporada

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons guisats amb comí

Fruita de temporada

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Llom a la planxa amb amanida del temps

logurt natural (SOJASUN)

Crema de verdures de temporada

Lleties amb arròs integral i toc de curri

Fruita de temporada

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (s/ou)

Pollastre de Nadal

Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

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 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Llom a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals al pesto Pollastre al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Pollastre planxa i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal Fruita i torrons (s/al·lèrg.)		
			<i>Bones festes!</i>		

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.			1 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties (s/fs) Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals oli i alfàbrega (s/fs) Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis (s/fs) d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
ROCAforma't 2021-2022	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) Fruita i torrons (s/al·lèrg.)		
			<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.			1 Arròs caldós amb verdures Llenguadina andalusa amb saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna (s/mongetes seques) Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Pollastre a la planxa amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals (p.ref.) al pesto Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de bròquil verd (s/llegum) Bacallà a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons (p.ref.) amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
ROCAforma't 2021-2022	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Bacallà a la planxa amb arròs i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/lleg.) Pollastre de Nadal Fruita de temporada i torrons (s/al·lèrg.)		
			<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

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Festa

Bones festes!

1
Arròs caldós amb verdures

Hamburguesa de cigrons,
ceba caramel. i saltat de bolets
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

2
Patates estofades

Bacallà a la llauna
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

3
Crema de verdures de
temporada
Lasanya de verdures i llenties
(s/fs)
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Espinacs i patata amb saltat de
porro
Llenties amb arròs integral i
toc de romaní
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Espirals oli i alfàbrega (s/fs)
Lluç al forn amb amanida de
col kale
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Crema de mongetes seques i
bròquil verd
Arancinis (s/fs) d'espinacs i
amanida del temps
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Coliflor i patata saltada amb oli
d'alls
Truita paisana i amanida del
temps
logurt ecològic

Macarrons amb salsa de bolets
Salmó al forn i amanida del
temps
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Arròs integral amb salsa de
remolatxa
Mandonguilles jardinera
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Bledes i patata amb saltat
d'alls tendres
Cigrons guisats amb comí
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Arròs saltat amb porro, api i
pastanaga
Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
logurt ecològic

Crema de verdures de
temporada
Llenties amb arròs integral i
toc de curri
Fruita permesa s/pell (no
préssec ni meló)

Sopa de galets
Pollastre de Nadal
(s/al·lèrg.-fruita s/pel)
Fruita permesa s/pell i torrons
(s/al·lèrg.)

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

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Macarrons (s/ou) amb salsa de bolets

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Arancinis (s/fs) d'espínacs i amanida del temps

Pollastre a la planxa i amanida del temps

Salmó al forn i amanida del temps

Mandonguilles jardinera

Cigrons guisats amb comí

Fruita de temporada (no préssec)

logurt ecològic

Fruita de temporada (no préssec)

Fruita de temporada (no préssec)

Fruita de temporada (no préssec)

20

21

22

DINAR DE NADAL

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Crema de verdures de temporada

Sopa de galets (s/ou)

Llom a la planxa amb amanida del temps

Llenties amb arròs integral i toc de curri

Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.)

logurt ecològic

Fruita de temporada (no préssec)

Fruita permesa i torrons (s/al·lèrg.)

Bones festes!

ROCA since 1966

www.froca.cat

Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

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

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Macarrons (s/ou) amb salsa de bolets

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Arancinis d'espínacs i amanida del temps

Pollastre planxa i amanida del temps

Salmó al forn i amanida del temps

Mandonguilles jardinera

Cigrons guisats amb comí

Fruïta permesa pelada (no préssec)

logurt ecològic

Fruïta permesa pelada (no préssec)

Fruïta permesa pelada (no préssec)

Fruïta permesa pelada (no préssec)

20

21

22

DINAR DE NADAL

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Crema de verdures de temporada

Sopa de galets (s/ou)

Llom a la planxa amb amanida del temps

Llenties amb arròs integral i toc de curri

Pollastre de Nadal (fruïta permesa pelada)

logurt ecològic

Fruïta permesa pelada (no préssec)

Fruïta permesa pelada i torrons (s/al·lèrg.)

Bones festes!

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 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

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 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons amb saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Bacallà a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita francesa i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llom a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita francesa amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre (s/pell) al forn Fruita de temporada		
			<i>Bones festes!</i>		

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

Crema de bròquil verd

Bacallà a la planxa i amanida del temps

Fruita (no poma, no plàtan)

14

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Truita paisana i amanida del temps

logurt ecològic

15

Macarrons amb salsa de bolets

Salmó al forn i amanida del temps

Fruita (no poma, no plàtan)

16

Tallarines amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardinera

Fruita (no poma, no plàtan)

17

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Pollastre planxa i amanida del temps

Fruita (no poma, no plàtan)

20

Espaguetis amb porro, api i pastanaga

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

21

Crema de verdures de temporada

Bacallà a la planxa i amanida del temps

Fruita (no poma, no plàtan)

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets

Pollastre de Nadal (s/poma)

Fruita permesa i torrons

Bones festes!

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 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

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!

1
Arròs caldós amb verdures

Hamburguesa cigrons (s/g),
ceba caramel. i bolets

Fruita de temporada

2
Patates estofades

Bacallà a la llauna (s/g)

Fruita de temporada

3
Crema de verdures de temporada

Lasanya (s/g-fs) de verdures i lleties (s/g)

Fruita de temporada

Espinacs i patata amb saltat de porro

Lleties (s/g) amb arròs int., i toc de romaní

Fruita de temporada

Espirals (s/g) oli i alfàbrega (s/fs)

Lluç al forn amb amanida de col kale

Fruita de temporada

Crema mongetes seques (s/g) i bròquil verd

Arancinis (s/g-fs) d'espinacs i amanida del temps

Fruita de temporada

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Truita paisana i amanida del temps

logurt sense lactosa

Macarrons (s/g) amb salsa de bolets

Salmó al forn i amanida del temps

Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardinera

Fruita de temporada

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons (s/g) guisats amb comí

Fruita de temporada

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt sense lactosa

Crema de verdures de temporada

Lleties (s/g) amb arròs integral i toc de curri

Fruita de temporada

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.)

Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

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

Crema mongetes seques (s/g) i bròquil verd

Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps

Fruita de temporada

14

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Trita paisana i amanida del temps

logurt sense lactosa

15

Macarrons (s/g) amb salsa de bolets

Salmó al forn i amanida del temps

Fruita de temporada

16

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardinera

Fruita de temporada

17

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons (s/g) guisats amb comí

Fruita de temporada

20

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt sense lactosa

21

Crema de verdures de temporada

Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de curri

Fruita de temporada

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal

Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

Bones festes!

ROCA since 1966

www.froca.cat

Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

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

Crema mongetes seques (s/g) i bròquil verd

Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps

Fruita de temporada

14

Coliflor i patates saltada amb oli d'alls

Truita paisana i amanida del temps

logurt natural (SOJASUN)

15

Macarrons (s/g) amb salsa de bolets

Salmó al forn i amanida del temps

Fruita de temporada

16

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Ous durs a la jardineria

Fruita de temporada

17

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons (s/g) guisats amb comí

Fruita de temporada

20

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt natural (SOJASUN)

21

Crema de verdures de temporada

Llenties (s/g) amb arròs integral i toc de curri

Fruita de temporada

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal

Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

Bones festes!

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 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.

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!

1
Arròs caldós amb verdures

Hamburguesa de cigrons,
ceba caramel. i saltat de bolets
Fruita de temporada

2
Patates estofades

Bacallà a la llauna
Fruita de temporada

3
Crema de verdures de
temporada
Lasanya de verdures i llenties
Fruita de temporada

Espinacs i patata amb saltat de
porro
Llenties amb arròs integral i
toc de romaní
Fruita de temporada

Espirals amb oli i alfàbrega
Lluç al forn amb amanida de
col kale
Fruita de temporada

Crema de mongetes seques i
bròquil verd
Arancinis d'espinacs i amanida
del temps
Fruita de temporada

Coliflor i patata saltada amb oli
d'alls
Truita paisana i amanida del
temps
Iogurt sense lactosa

Macarrons amb salsa de bolets
Salmó al forn i amanida del
temps
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de
remolatxa
Mandonguilles jardinera
Fruita de temporada

Bledes i patata amb saltat
d'alls tendres
Cigrons guisats amb comí
Fruita de temporada

Arròs saltat amb porro, api i
pastanaga
Truita de patata i ceba amb
amanida del temps
Iogurt sense lactosa

Crema de verdures de
temporada
Llenties amb arròs integral i
toc de curri
Fruita de temporada

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre de Nadal
Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

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!

1
Arròs caldós amb verdures

Hamburguesa cigrons (s/g),
ceba caramel. i bolets
Fruita de temporada

2
Patates estofades

Bacallà a la llauna (s/g)
Fruita de temporada

3
Crema de verdures de
temporada
Lasanya (s/g) de verdures i
lenties (s/g)
Fruita de temporada

Espinacs i patata amb saltat de
porro
Llenties (s/g) amb arròs int., i
toc de romaní
Fruita de temporada

Espirals (s/g) al pesto

Lluç al forn amb amanida de
col kale
Fruita de temporada

Crema mongetes seques (s/g)
i bròquil verd
Arancinis (s/g) d'espinacs i
amanida del temps
Fruita de temporada

Coliflor i patata saltada amb oli
d'alls
Trita paisana i amanida del
temps
logurt ecològic

Macarrons (s/g) amb salsa de
bolets
Salmó al forn i amanida del
temps
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de
remolatxa
Mandonguilles jardinera
Fruita de temporada

Bledes i patata amb saltat
d'alls tendres
Cigrons (s/g) guisats amb comí
Fruita de temporada

Arròs saltat amb porro, api i
pastanaga
Trita de patata i ceba amb
amanida del temps
logurt ecològic

Crema de verdures de
temporada
Llenties (s/g) amb arròs
integral i toc de curri
Fruita de temporada

DINAR DE NADAL
Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal
Fruita i torrons (s/g)

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
Crema mongetes seques (s/g) i bròquil verd

Arancinis (s/g) d'espínacs i amanida del temps

Fruita de temporada

14
Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Trita paisana i amanida del temps

logurt ecològic

15
Macarrons (s/g) amb salsa de bolets

Salmó al forn i amanida del temps

Fruita de temporada

16
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardinera

Fruita de temporada

17
Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons (s/g) guisats amb comí

Fruita de temporada

20
Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

21
Crema de verdures de temporada

Bacallà planxa amb arròs integral i toc de curri

Fruita de temporada

22 **DINAR DE NADAL**
Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal

Fruita i torrons (s/g)

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.			1 Arròs caldós amb verdures permeses Llenguadina andalusa amb saltat de bolets Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	2 Patates estofades amb verdures permeses Bacallà a la llauna (s/mongetes seques) Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	3 Crema de verdures tolerades Gall dindi planxa i amanida d'hortalisses perm. Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata bullida Pollastre a la planxa amb arròs i toc de romaní Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	10 Espirals (p.ref.) oli i alfàbrega Lluç al forn i amanida d'hortalisses permeses Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	
	13 Crema de bròquil verd (s/llegum) Bacallà a la planxa i amanida d'hortalisses permeses Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	14 Coliflor i patata bullida Truita francesa i amanida del temps Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	15 Macarrons (p.ref.) amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida d'hortalisses permeses Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	16 Arròs integral aromatitzat Mandonguilles amb xampinyons Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	17 Bledes i patata bullida Pollastre planxa i amanida d'hortalisses permeses Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	
 ROCA<i>forma't</i> 2021-2022	20 Arròs amb oli i orenga Truita de patata (s/ceba) i amanida d'hort. permeses Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	21 Crema de verdures tolerades Bacallà a la planxa amb arròs i toc de curri Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/lleg.) Pollastre al forn Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina			
				<i>Bones festes!</i>		
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 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.						

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 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals al pesto Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Trita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Ous durs a la jardineria Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
ROCAforma't 2021-2022	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Trita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Falafels amb guarnició de verdures i prunes 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.			1 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals al pesto Lluç al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Salmó al forn i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Ous durs a la jardineria Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
ROCAforma't 2021-2022	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal 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.			1 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de cigrons, ceba caramel. i saltat de bolets Fruita de temporada	2 Patates estofades Llom a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	6	7 <i>Festa</i>	8	9 Espinacs i patata amb saltat de porro Llenties amb arròs integral i toc de romaní Fruita de temporada	10 Espirals al pesto Pollastre al forn amb amanida de col kale Fruita de temporada
	13 Crema de mongetes seques i bròquil verd Arancinis d'espinacs i amanida del temps Fruita de temporada	14 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Truita paisana i amanida del temps logurt ecològic	15 Macarrons amb salsa de bolets Pollastre planxa i amanida del temps Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de remolatxa Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	17 Bledes i patata amb saltat d'alls tendres Cigrons guisats amb comí Fruita de temporada
	20 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	21 Crema de verdures de temporada Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal Fruita i torrons (s/al·lèrg.)		
			<i>Bones festes!</i>		

ROCAforma't
2021-2022



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