

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



Festa

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
Iogurt natural

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
Iogurt natural

14
Sopa de pistons

Bacallà al forn amb llit 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!

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!

Espirals amb salsa de verdures

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

Arròs amb pastanaga, porro i olives (s/al·lèrg.)

Trita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

1
Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera amb amanida
Fruita de temporada

2
Cigrons bullits amb oli d'oliva

Trita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt d'ovella

9
Espaguetis amb oli i alf. (s/fruits secs)
Remenat de bolets i alls tendres, pastanaga (s/sèsam)
Fruita de temporada

16
Crema de pastanaga (s/pipes torrades)

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita de temporada

3
Crema de verdures de temporada

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

10
Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls

Estofat de mongetes amb verdures

Fruita de temporada

17
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.

ROCAforma't
2021-2022



6	7	8	9	10
	Festa		Espaguetis amb oli i alf. (s/fruits secs) Remenat de bolets i alls tendres, pastanaga (s/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 Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Verdura de temporada bullida Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	15 Llenties estofades Ous farcits amb verdures, maionesa casolana i amanida logurt ecològic	16 Crema de pastanaga (s/pipes torrades) Llom a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita de temporada	17 Sopa d'arròs (brou vegetal) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
20 Crema de carbassa i moniato Gall dindi al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	21 Arròs amb pastanaga, porro i olives (s/al·lèrg.) Truita de patata i calçots amb amanida del temps logurt ecològic	22 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) amb xips Fruita i torrons (s/al·lèrg.)		
		Bones festes!		

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!

1
Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles (s/al·lèrg.)
jardinera amb amanida
Fruita de temporada

2
Cigrons bullits amb oli d'oliva

Lluç a la planxa amb amanida
del temps
logurt d'ovella

3
Crema de verdures de
temporada

Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre i
formatge (s/ou)
Fruita de temporada

9
Espaguetis (s/ou) amb oli i
alfàbrega

Pollastre a la planxa amb
pastanaga (s/sèsam)
Fruita de temporada

10
Trinxat de bleda i patata amb
oli d'alls

Estofat de mongetes amb
verdures
Fruita de temporada

13
Espirals (s/ou) amb salsa de
verdures

Daus de gall dindi marinats
amb amanida del temps
Fruita de temporada

14
Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.)
Fruita de temporada

15
Llenties estofades

Bacallà a la planxa amb
amanida del temps
logurt ecològic

16
Crema de pastanaga (s/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 amb pastanaga, porro i
olives (s/al·lèrg.)

Peix al forn amb amanida del
temps
logurt ecològic

22
Sopa de galets (s/ou)

Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.)
amb xips
Fruita de temporada 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

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 (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

15

Llenties estofades

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

16

Crema de pastanaga (s/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 amb pastanaga, porro i olives (s/al·lèrg.)

Truita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets

Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.) amb xips

Fruita i torrons (s/al·lèrg.)

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 pelada (no mandarina)

14

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.)

Fruita pelada (no mandarina)

15

Llenties estofades

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

16

Crema de pastanaga (s/pipes torrades)

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita pelada (no mandarina)

17

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita pelada (no mandarina)

20

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita pelada (no mandarina)

21

Arròs amb pastanaga, porro i olives (s/al·lèrg.)

Truita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt ecològic

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets

Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.-fruita pelada) amb xips
Fruita pelada (no mandarina)

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

Espirals amb salsa de verdures

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita permesa

14

Verdura de temporada bullida

Cigrons amb arròs i tamari

Fruita permesa

15

Llenties estofades

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

16

Crema de pastanaga amb pipes torrades

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita permesa

17

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita permesa

20

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita permesa

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

Pollastre al forn (s/prunes) amb xips

Fruita permesa 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

Festa

8

9

10

13

Espirals amb s. verdures (s/form.)

Daus de gall dindi marinats amb amanida tolerada

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

20

Verdures permesa amb patata

Botifarra al forn amb amanida tolerada

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

14

Verdura tolerada bullida (s/form.)

Carn magra a la planxa amb guarnició d'arròs

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

21

Arròs integral amb oli d'oliva

Truita a la francesa amb amanida tolerada

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

15

Patates estofades amb verdures permeses

Ous durs amb amanida tolerada

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

22

DINAR DE NADAL
Sopa de galets

Pollastre al forn amb xips

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

16

Verdures permesa amb patata

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

17

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida tolerada

logurt s/lactosa i s/sucre-
Gelatina s/sucre

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

Espaguetis amb oli i alfàbrega

Remenat de bolets amb amanida tolerada

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

10

Trinxat de blada amb oli d'all

Patates estofades amb verdures permeses

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

13

Espirals amb s. verdures permeses

Daus de gall dindi marinats amb amanida tolerada

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

14

Verdura tolerada bullida

Carn magra a la planxa amb guarnició d'arròs

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

15

Patates estofades amb verdures permeses

Ous durs amb amanida tolerada

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

16

Crema de verdures permeses

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

17

Sopa de peix

Lluç al forn amb amanida tolerada

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

20

Crema de verdures permeses

Botifarra al forn amb amanida tolerada

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

21

Arròs integral amb oli d'oliva

Truita a la francesa amb amanida tolerada

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

22

DINAR DE NADAL

Sopa de galets (s/lleg.)

Pollastre al forn amb xips

Fruita tolerada o iogurt s/sucre o gelatina

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 sense lactosa

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 sense lactosa

Crema de verdures de temporada

Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/form.) 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

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)

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

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt d'ovella

Crema de verdures de temporada

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

Fruita de temporada

Espaguetis (s/g) al pesto de remolatxa (s/g)

Remenat de bolets i alls amb pastanaga i sèsam (s/g)

Fruita de temporada

Trinxat de blada i patata amb oli d'alls

Estofat de mongetes (s/g) amb verdures

Fruita de temporada

Espirals (s/g) amb salsa de verdures

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

Verdura de temporada bullida

Cigrans (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

Llenties estofades (s/g)

Ous durs farcits amb tonyina, maionesa casolana i amanida

logurt ecològic

Crema de pastanaga amb pipes torrades (s/g)

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.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

DINAR DE NADAL

Festa

Bones festes!

Espirals (s/g) amb salsa de verdures (s/form.)

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

Crema de carbassa i moniato

Botifarra al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

Verdura de temporada bullida

Cigrons (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.)

Fruita de temporada

Arròs amb pastanaga, porro i olives (s/al·lèrg.)

Truita de patata i calçots amb amanida del temps

logurt sense lactosa

1
Arròs amb oli d'herbes

Mandonguilles (s/al·lèrg.)
jardineria amb amanida
Fruita de temporada

Llenties estofades (s/g)

Ous durs farcits amb tonyina,
maionesa casolana i amanida
logurt sense lactosa

Sopa de galets (s/g)

Pollastre de Nadal (s/g) a amb xips
Fruita de temporada i torrons (s/al·lèrg.)

2
Hummus de cigró (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)

Truita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt sense lactosa

Espaguetis (s/g) oli i alf. (s/form.)

Remenat de bolets i alls amb pastanaga i sèsam (s/g)
Fruita de temporada

Crema de pastanaga amb pipes torrades (s/g)

Llom a la planxa amb patates fregides casolanes

Fruita de temporada

3
Crema de verdures de temporada

Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/formatge)
Fruita de temporada

Trinxat de blada i patata amb oli d'alls

Estofat de mongetes (s/g) amb verdures
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.

ROCAforma't
2021-2022



6

7

Festa

8

9

10

13

Espirals amb salsa de verdures

Truita 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

Truita 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

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!

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

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

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

Festa

Bones festes!

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.