

**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 mongetes seques i bròquil verd

Arancinis 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 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

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

Pollastre de Nadal

Fruita de temporada i torrons

**Bones festes!**

| DESEMBRE                                                                                                                                                                                                                                     | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIMARTS                                                                                                                     | DIMECRES                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Salut emocional</b><br><br>Amb la voluntat de <b>contribuir a millorar la salut dels infants i joves</b> , treballem conjuntament amb les escoles tenint ben present que la salut és un estat de complet benestar físic, mental i social. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             | <b>1</b><br>Sopa de verdures amb fideus<br><br>Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>2</b><br>Crema de carbassa amb pipes torrades<br><br>Crestes casolanes de tonyina al forn amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada | <b>3</b><br>Trinxat de col<br><br>Truita d'albergínia amb moniato al vapor<br>Macedònia de fruita fresca |
|                                                                                                                                                                                                                                              | 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 <b>formació continuada</b> i els <b>criteris de selecció</b> de les persones. Aquestes dues potes donen solidesa al projecte que desenvolupem a l'espai migdia de les escoles. | <b>6</b>                                                                                                                    | <b>7</b><br><br><b>Festa</b>                                                                                             | <b>8</b>                                                                                                                                   | <b>9</b><br>Sopa de ceba<br><br>Orada al forn amb enciam i olives<br>logurt natural                      |
| <b>13</b><br>Amanida d'hortalisses<br><br>Fideus al wok amb verdures i tofu<br>logurt natural                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                            | <b>14</b><br>Sopa d'arròs<br><br>Pollastre al forn amb enciams variats<br>Fruita de temporada            |
| La formació continuada és la clau per ser els bons professionals que els nostres infants i joves es mereixen.                                                                                                                                | <b>20</b><br>Graellada de verdures<br><br>Llom a la planxa amb enciam i api ratllat<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                  | <b>21</b><br>Cuscús integral amb oli d'herbes<br><br>Remenat d'ou i amanida amb vinagreta de cítrics<br>Fruita de temporada | <b>22</b><br>Espinacs a la catalana<br><br>Lluç al forn amb all i julivert<br>Fruita de temporada                        |                                                                                                                                            |                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             | <b>Bones festes!</b>                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                          |
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                          |

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 mongetes seques i bròquil verd

Arancinis (s/fs) d'espínacs i amanida (s/tomàquet)

Fruita de temporada (no mango)

20

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Truita de patata i ceba amb amanida (s/tomàquet)

logurt ecològic

14

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Truita paisana i amanida (s/tomàquet)

logurt ecològic

21

Crema de verdures de temporada

Llenties amb arròs integral i toc de curri

Fruita de temporada (no mango)

15

Macarrons amb salsa de bolets

Pollastre al forn i amanida (s/tomàquet)

Fruita de temporada (no mango)

22

**DINAR DE NADAL**

Sopa de galets

Pollastre de Nadal (s/al·lèrg.)

Fruita (no mango) i torrons (s/al·lèrg.)

16

Arròs integral amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardinera

Fruita de temporada (no mango)

17

Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons guisats amb comí

Fruita de temporada (no mango)

**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

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Gall dindi a la planxa i amanida del temps

Fruita de temporada

14

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Pollastre a la planxa 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

Peix al forn i amanida del temps

Fruita de temporada

20

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Llom a la planxa amb amanida del temps

logurt ecològic

21

Crema de verdures de temporada

Gall dindi a la planxa amb arròs i toc de curri

Fruita de temporada

22

**DINAR DE NADAL**

Sopa de galets

Pollastre de Nadal

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

**Festa**

8

9

10

13

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Arancinis 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 natural (SOJASUN)

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

20

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Trita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt natural (SOJASUN)

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.)

**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 mongetes seques (s/g) i bròquil verd

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

Fruita de temporada

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

logurt ecològic

Coliflor i patata saltada amb oli d'alls

Truita paisana i amanida del temps

logurt ecològic

Crema de verdures de temporada

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

Fruita de temporada

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

9  
Espínacs i patata amb saltat de porro

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

Fruita de temporada

16  
Arròs integral amb salsa de remolatxa

Mandonguilles jardineria

Fruita de temporada

3  
Crema de verdures de temporada

Lasanya (s/g) de verdures i llenties (s/g)

Fruita de temporada

10  
Espínacs (s/g) al pesto

Lluç al forn amb amanida de col kale

Fruita de temporada

17  
Bledes i patata amb saltat d'alls tendres

Cigrons (s/g) guisats amb comí

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!**

**1**  
Arròs caldós amb verdures (112,5g arròs cuit-2,5R)  
Hamburguesa cigrons (90g unitat - 1,5R) amb saltat de bolets  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**2**  
Patates estofades (150g patata-3R)  
Bacallà a la llauna (50g mongetes cuites-1R)  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**3**  
Crema de verdures de temporada (50g patata-1R)  
Lasanya de verdures i llenties (150 gr.-2R)  
Fruita de temporada (2R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**9**  
Espinacs i patata (50g pat.-1R) amb saltat de porro  
Llenties (100g cuites -2R) amb arròs (45g arròs cuit-1R) i toc de formatge  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**10**  
Espirals al pesto (135g pasta cuita-3R)  
Lluç al forn amb amanida de col kale  
Fruita de temporada (2R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**13**  
Crema de mongetes (50gr.-1R) i bròquil verd  
Arancinis d'espinacs (3 unitats-3R) i amanida del temps  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**14**  
Coliflor i patates amb oli d'all (100g patata-2R)  
Trita paisana (30g pat. fregida - 1R) i amanida  
Fruita de temporada (2R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**15**  
Macarrons amb salsa de bolets (135g pasta cuita-3R)  
Salmó al forn i amanida del temps  
Fruita de temporada (2R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**16**  
Arròs integral (135g arròs cuit-3R) amb s. remolatxa  
Mandonguilles jardinera  
Fruita de temporada (2R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**17**  
Bledes i patata (100g pat.-2R) amb alls tendres  
Cigrons (100g -2R) guisats amb comí  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**20**  
Arròs amb porro, api i pastanaga (135g arròs cuit-3R)  
Trita de patata (30g patata fregida-1R) amb amanida  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**21**  
Crema de verdures de temporada (50g patata-1R)  
Llenties (100g cuites -2R) amb arròs integral (45g arròs cuit-1R)  
Fruita de temporada (1R - veure nota\*) PA (20gr-1R)

**22**  
Sopa de galets (90g pasta cuita-2R)  
Pollastre al forn amb suc i patata al caliu (50 gr.-1R)  
Fruita (1R) i torró (20gr.-1R)- PA (20gr-1R)

Totes les racions d'HC són en cuit. Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. També oferim pa integral.



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 mongetes seques i bròquil verd

Arancinis 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 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

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

**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

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Arancinis d'espínacs 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

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

**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

Crema de mongetes seques i bròquil verd

Arancinis d'espínacs 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 amb salsa de bolets

Tofu a la planxa amb curri 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

20

Amanida de l'hort amb llegum

Arròs saltat amb porro, api i pastanaga

logurt natural (SOJASUN)

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

**Bones festes!**

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**