

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				
	ROCA since 1966 www.froca.cat				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Minestra de verdures al vapor Salmó a la papillota amb enciam i remolatxa Fruita de temporada
	4 Bledes amb patata i ceba Truita de mongeta seca amb enciam i olives Fruita de temporada	5 Faves amb oli d'oliva Llom a la planxa amb pastanaga i raves Fruita de temporada	6 Amanida d'arròs integral Bunyols de bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	7 Coliflor, carbassa i moniato al vapor Sardines al forn amb enciam i sèsam logurt natural	8 Espaguetis amb alls tendres Hamburguesa de bròquil i formatge, i daus de remolatxa Fruita de temporada
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Arròs integral amb pèsols Truita a la francesa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de lleties Llobarro al forn amb enciam i ceba tendra Fruita de temporada	21 Sopa de fideus Gall dindi a la planxa amb salsa de verdures i enciam Fruita de temporada	22 Amanida de l'hort amb cigrons Botifarra al forn amb all i julivert Fruita de temporada
	25 Amanida d'hortalisses de temporada Llenguadina al forn sobre llit de patata Fruita de temporada	26 Sopa minestrone amb arròs Bistec de vedella amb salsa a la jardinera i amanida Fruita de temporada	27 Hummus de cigrons amb torrades Filet de pollastre arrebossat amb enciam i olives logurt natural	28 Crema de verdures amb crostons Truita d'espàrrecs i enciam de tres colors Fruita de temporada	29 Pasta integral amb ceba i pastanaga Seità amb salsa de soja i amanida del temps Fruita de temporada

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i> 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.	<u>Sostenibilitat</u> Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments <u>Pa blanc i pa integral</u>	<u>Guarnicions</u>  Amanida variada i una altra guarnició	<u>Fruita variada i iogurt</u> 		1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Trita paisana amb amanida del temps iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (ou ben cuit) i amanida Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Trita paisana (ou ben cuit) amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur (ou ben cuit) Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 					
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis (s/ou-soja) amb s.napolitana i formatge Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella a la jardineria i amanida Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals (s/ou-soja) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de cigrons amb poma saltada Fruita de temporada	7 Amanida de l'hort Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons (s/ou-soja) al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Amanida d'hortalisses amb llegum (no soja) Arròs integral saltat amb xampinyons Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza (s/al·lèrg.) de tonyina (s/formatge) Fruita de temporada
	25 Pasta (s/ou-soja) amb salsa de verdures Bacallà marinat amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis (s/ou-soja) amb s.romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, llegum, pipes i vinagreta Arròs a la cubana (s/ou dur) Fruita de temporada	29 Amanida de l'hort Saltat de cigrons amb verdures Fruita de temporada
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis (s/ou) a la napolitana i formatge (s/ou) Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals (s/ou) amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Amanida de l'hort Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18 Pasta (s/ou) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	19 Macarrons (s/ou) oli i alfàbrega (s/formatge) Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/form.) Fruita de temporada
	25 Pasta (s/ou) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis (s/ou) amb romesco suau i formatge (s/ou) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, llegum, pipes i vinagreta Arròs a la cubana (s/ou dur) Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 					
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana (s/formatge) Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (s/beixamel) i amanida Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes logurt natural (SOJASUN)
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons amb oli i alfàbrega (s/form.) Falafels amb pastanaga ratllada i sèsam (s/iogurt) Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/formatge) Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau (s/form.) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE					
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables. 12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella a la jardinera i amanida Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb pastanaga, col i pipes logurt ecològic
	11	12	13	14	15
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Gall dindi al forn amb mongetes seques Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Bistec de vedella a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis (s/ou) a la napolitana i formatge (s/ou) Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta (s/al·lèrg.) Espirals (s/ou) amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no kiwi)	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada (no kiwi)	7 Amanida de l'hort Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada (no kiwi)	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i (s/pipes) Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18 Pasta (s/ou) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	19 Macarrons (s/ou) oli i alfàbrega (s/fs-form.) Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga (s/sèsam) Fruita de temporada (no kiwi)	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Gall dindi al forn amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada (no kiwi)	22 Crema de porro i nap Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre (s/form.) Fruita de temporada (no kiwi)
	25 Pasta (s/ou) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada (no kiwi)	27 Espaguetis (s/ou) oli, orenga i formatge (s/fs-ou) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	28 Amanida, fruita (no kiwi), llegum i vinagreta (s/pipes) Arròs a la cubana (s/ou dur) Fruita de temporada (no kiwi)	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta (s/al·lèrg.) Espirals amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres (s/beixamel) i amanida Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i (s/pipes) Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons oli i alfàbrega (s/fruits secs) Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada (s/sèsam) Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza (s/al·lèrg.) de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb oli, orenga i formatge (s/fruits secs) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita i vinagreta de taronja (s/pipes) Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables. 12 PRODUCCIÓ I CONSUM RESPONSABLE 					1 Espaguetis (s/g) amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles (s/g) a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel (s/g) Espirals (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties (s/g) estofades Remenat d'alls tendres (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa (s/g) pastanaga, col i pipes (s/g) logurt ecològic
	11	12	13	14	15
	18	19 Macarrons (s/g) al pesto Falafels (s/g) amb salsa de iogurt, pastanaga (s/sèsam) Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps logurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà (s/g) a la llauna (s/g) Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza (s/g) de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Pasta (s/g) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps logurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai (s/g) Fruita de temporada	27 Espaguetis (s/g) amb romesco suau (s/g) i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes (s/g) i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Salat de cigrons (s/g) amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis (135g cuits-3R) a la napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
	4 Arròs (135g arròs cuit-3R) amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	5 Amanida d'hortalisses amb olives i vinagreta Espirals (135g cuits-3R) amb bolonyesa vegetal Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	6 Bròquil i patata bullida (150g patata- 3R) Pollastre al curri amb poma saltada (50g poma-0,5R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	7 Llenties estofades (150g pes cuit-3R) Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	8 Crema de verdures (50g moniato-1R) Peix a l'andalusa (8g f.-0,5r) i patata caliu (100g.-2R) Fruita (1,5R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons (112,5 cuit-2,5R) al pesto Falafels (3unitats-1,5R) s.iogurt i amanida Fruita (1R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	20 Arròs integral (135g arròs cuit-3R) amb xampinyons Truita paisana (30g pat.freg-1R) amb amanida Fruita (1R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	21 Verdura de temporada (100g patata- 2R) Bacallà a la llauna (50g mong. cuit-1R) Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	22 Crema de porro i nap (50g patata- 1R) Pizza (60g - 3R) de pollastre i formatge Fruita (2R - veure nota*)
	25 Cuscús (135g cuit-3R) amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	26 Trinxat de verdures (50g patata- 1R) Estofat de mongetes (150g mong. cuit-3R) Fruita (1R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	27 Espaguetis (135g cuits-3R) romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	28 Amanida d'hortalisses, pipes torrades i vinagreta Arròs (135g arròs cuit-3R) a la cubana amb ou dur Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)	29 Saltat de cigrons (150g pes cuit-3R) amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita (2R - veure nota*)- PA (20gr-1R)
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. 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. Totes les racions d'HC són en cuit.					

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Bacallà a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Hamburguesa de cigrons amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza de tonyina i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Remenat d'ou amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				
	ROCA since 1966 www.froca.cat				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardineria i amanida del temps Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M (no lluç) a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Peix al forn (no lluç) amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Botifarra al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				
	ROCA since 1966 www.froca.cat				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible La dieta és un acte saludable, sostenible i responsable. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos en RSC. Amb aquesta finalitat, coherents amb aquest compromís: - Participem en circuits curts de compra agroecològica al Baix Llobregat, Vallès Oriental i Maresme, amb relació directa amb els pagesos. - Potenciem la compra de proximitat en relació directa amb els productors. - El menú de l'escola evoluciona clarament cap a un menú de temporada i sense agrotòxics. - Participem en el projecte Menjadors Escolars Més Sans i Sostenibles que vol promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles potenciant els aliments de proximitat i de temporada i considerant l'alimentació sostenible com un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. - La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. - Dissenyem activitats de lleure guiades per aquest compromís. Treballem plegats minimitzant els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.					1 Espaguetis amb salsa napolitana i formatge Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	4 Arròs amb oli d'herbes Mandonguilles de vedella a la jardineria i amanida Fruita de temporada	5 Amanida amb poma, olives i vinagreta de mel Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Bròquil i patata bullida Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada	7 Llenties estofades Remenat d'alls tendres i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de verdures de temporada Peix S/M a l'andalusa amb pastanaga, col i pipes Iogurt ecològic
	11	12	13	14	15
	Vacances				
	18	19 Macarrons al pesto Falafels amb salsa de iogurt, pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	20 Arròs integral saltat amb xampinyons Truita paisana amb amanida del temps Iogurt d'ovella	21 Verdura de temporada segons productors Bacallà a la llauna Fruita de temporada	22 Crema de porro i nap Pizza de pollastre i formatge Fruita de temporada
	25 Cuscús amb salsa de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Iogurt ecològic	26 Trinxat de verdures de temporada Estofat de mongetes del carai Fruita de temporada	27 Espaguetis amb salsa de romesco suau i formatge Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida amb fruita, pipes torrades i vinagreta de taronja Arròs a la cubana amb ou dur Fruita de temporada	29 Saltat de cigrons amb verdures Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. També oferim pa integral. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					