

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties estofades Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent de llegum Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	6 Sopa minestrone amb galets Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	10 Amanida de patata Hamburguesa de cigrons amb crudités Fruita de temporada	11 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	12 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Llenties estofades amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons Arancinis amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida de Llenties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/Crema de verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	26 Espirals saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps Iogurt ecològic	
	30 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiàcs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Crema d'espàrrecs verds Gall dindi planxa amb enciam i tomàquet logurt ecològic	3 Mongetes seques saltades amb all i julivert Fogonero al forn amb enciam 3 colors Fruita de temporada	4 Patates amb verdures de temporada Truita d'albergínia amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Espaguetis al pesto Carbassó farcit de bolonyesa vegetal Fruita de temporada	6 Amanida de tomàquet, formatge fresc i orenga Arròs integral saltat amb pollastre Fruita de temporada
	9 Crema de pastanaga Truita de xampinyons amb enciam i poma Fruita de temporada	10 Ratatouille Conill al forn amb prunes i enciam i pipes Fruita de temporada	11 Fideus integrals amb alls tendres Bacallà a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	12 Amanida d'hortalisses Llenties saltades amb pebrots logurt ecològic	13 Festa
	16 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn amb enciams variats logurt ecològic	17 Llacets amb xerri i alfàbrega Seitons arrebossats amb enciam i raves Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Arròs integral al curri Truita francesa amb pastanaga i remolatxa Fruita de temporada	19 Crema tèbia de carbassó Daus de gall dindi marinats Fruita de temporada	
	23 Arròs amb verduretes Remenat d'ou amb enciam i cogombre Fruita de temporada	24 Amanida de l'hort amb fruits secs Albergínia farcida amb verdures i llegum Fruita de temporada	25 Macarrons amb salsa de tomàquet Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa logurt ecològic	26 Bledes amb pastanaga i patata Pinxos de pollastre, ceba i pebrot verd Fruita de temporada	
Gluten Crustacis Ous Peix Cacauets Soja Làctics Fruita seca Api Mostassa Sèsam Sulfits Mol·luscs Tramussos	30 Crema de bolets Verat al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	31 Amanida d'hortalisses variada Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties estofades Remenat d'all's tendres amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada (no mango)	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada (no mango)	4 Arròs integral saltat amb bolets Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (no mango)	5 Crema de verdures amb cruixent de llegum Pollastre al forn amb amanida (s/tom.) Iogurt ecològic	6 Sopa minestrone amb galets Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada (no mango)
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi planxa i amanida (s/tom.) Fruita de temporada (no mango)	10 Amanida de patata (s/tom.) Hamburguesa de cigrons amb crudités Fruita de temporada (no mango)	11 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom.) Iogurt ecològic	12 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada (no mango)	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral (s/tom.) Pollastre al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada (no mango)	17 Verdura de temporada bullida Llenties estofades amb toc de romaní Fruita de temporada (no mango)	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada (no mango)	19 Amanida de cigrons (s/tom.) Arancinis amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada (no mango)	
	23 Amanida de llenties (s/tom.) Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada (no mango)	24 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada (no mango)	25 Amanida d'hort. (s/tom.)/ Crema verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no mango)	26 Espirals saltats amb verdures Gall dindi al forn i amanida (s/tom.) Iogurt ecològic	27 Verdura tricolor segons productors Lasanya (s/al·lèrg.) de verdures i llegum Fruita de temporada (no mango)
	30 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no mango)	31 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada (no mango)			
 Gluten  Crustacis  Ous  Peix  Cacauets  Soja  Làctics  Fruita seca  Api  Mostassa  Sèsam  Sulfits  Mol·luscs  Tramussos		ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Patata bullida amb oli Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	3 Patata bullida i pastanaga Bacallà a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	4 Arròs bullit aromatitzat Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	5 Crema de pastanaga Lluç a la planxa logurt ecològic	6 Pasta refinada bullida aromatitzada Gall dindi a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
	9 Arròs bullit aromatitzat Llenguadina a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	10 Patata bullida amb oli Pollastre a la planxa logurt ecològic	11 Patata bullida i pastanaga Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	12 Pasta refinada bullida aromatitzada Llom a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	13 Festa
	16 Arròs bullit aromatitzat Lluç a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	17 Patata bullida i pastanaga Gall dindi a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de pastanaga Llom a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	19 Patata bullida amb oli Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	
	23 Patata bullida amb oli Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	Crema de patata Gall dindi a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	Pasta refinada bullida aromatitzada Bacallà al forn logurt ecològic	Patata bullida i pastanaga Llom a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura
 Gluten  Crustacis  Ous  Peix  Cacauets  Soja  Làctics  Fruita seca  Api  Mostassa  Sèsam  Sulfit  Mol·luscs  Tramussos	30 Pasta refinada bullida aromatitzada Llenguadina a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura	31 Crema de pastanaga Pollastre a la planxa Compota de poma, plàtan madur o pera madura			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties estofades Pollastre planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent de llegum Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	6 Sopa minestrone amb galets Gall dindi a la planxa amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	10 Amanida de patata Pollastre a la planxa amb crudités Fruita de temporada	11 Hummus de mongetes seques amb torrades Lluç a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	12 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Gall dindi planxa amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons Pollastre planxa daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida de llenties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/ Crema verdures (I3-1R) Gall dindi planxa amb verdures Fruita de temporada	26 Espirals saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor segons productors Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada
	30 Macarrons a la napolitana Llenguadina a la planxa amb enciam Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada			
 Gluten  Crustacis  Ous  Peix  Cacauets  Soja  Làctics  Fruita seca  Api  Mostassa  Sèsam  Sulfit  Mol·luscs  Tramussos	ROCA since 1966 www.froca.cat	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties estofades Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent de llegum Lluç al forn amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	6 Sopa minestrone amb galets Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	10 Amanida de patata Hamburguesa de cigrons amb crudités Fruita de temporada	11 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	12 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Llenties estofades amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons Arancinis amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida de Llenties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/Crema de verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	26 Espirals saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	27 Verdura tricolor segons productors Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada
Gluten Crustacis Ous Peix Cacauets Soja Làctics Fruita seca Api Mostassa Sèsam Sulfits Mol·luscs Tramussos	30 Macarrons a la napolitana Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties (150g-3R) estofades Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	3 Verdura de temporada (50g patata-1R) Fideuada (67,5g fideus-1,5R) amb llegum (50g-1R) Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)	4 Arròs integral (135g arròs-3R) saltat amb bolets Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	5 Crema verdures (100g pat.-2R) amb cigró (50gr.-1R) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	6 Sopa minestrone amb galets (45gr.pasta-1R) Cigrons (100gr.-2R) guisats amb toc de comí Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	9 Arròs integral (112,5g arròs-2,5R) amb s.remolatxa Lleng.andalusa(8gr.farina-0,5R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	10 Amanida de patata (75 gr.pat.-1,5R) Hamburguesa de cigrons (90g unitat - 1,5R) amb crudités Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	11 Hummus mongetes (100gr-2R) amb torrades (20gr-1R) Trita de porro i ceba (s/pat.) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	12 Cuscús (135gr pasta-3R) amb verdures Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	13 Festa
	16 Amanida d'arròs (135g arròs-3R) Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	17 Verdura de temporada (s/patata) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) i romaní Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures (100g patata-2R) Hamburguesa mixta, patata caliu (50gr.-1R) i enciam Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	19 Amanida de cigrons (50gr. cigrons-1R) Arancinis (3 unitats-3R) amb daus de verdures Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	
	23 Amanida de llenties (100gr.-2R) Pollastre a la planxa amb patates (30gr.pat.freg.-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	24 Arròs (135g arròs-3R) tres delícies de verdures Trita d'espínacs (s/patata) i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	25 Crema de verdures (50g patata-1R) Saltat de mongetes (100gr-2R) amb verdures Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	26 Espirals (135gr pasta-3R) saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	
Gluten Crustacis Ous Peix Cacauets Soja Làctics Fruita seca Api Mostassa Sèsam Sulfits Molluscs Tramussos	30 Macarrons (112,5gr pasta-2,5R) a la napolitana Falafels (3 unitats-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	31 Crema de pastanaga (150gr. pstga.-1R) Pollastre al curri amb patata caliu (100g patata-2R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, oferim producte ecològic. 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 cuït.				

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Amanida d'hortalisses Llenties estofades Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Falafels amb salsa a la jardinera Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent de cigró Tofu a la planxa amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	6 Sopa minestrone amb galets Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Amanida d'hortalisses amb llegum Arròs integral amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	10 Amanida de patata Hamburguesa de cigrons amb crudités Fruita de temporada	11 Verdura de temporada al forn Hummus de mongetes amb torrades i enciam logurt natural (SOJASUN)	12 Cuscús amb verdures de temporada Tofu a la planxa amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Falafels amb carbassó i oli d'all Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Llenties estofades amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Hamburguesa vegetal, ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons Arancinis amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida d'hortalisses Llenties estofades Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Tofu a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	26 Amanida d'hortalisses amb llegum Espirals saltats amb verdures logurt natural (SOJASUN)	27 Verdura tricolor segons productors Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada
	30 Macarrons a la napolitana Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Mongetes seques estofades amb curri Fruita de temporada			
 Gluten  Crustacis  Ous  Peix  Cacauets  Soja  Làctics  Fruita seca  Api  Mostassa  Sèsam  Sulfits  Mol·luscs  Tramussos		ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiàcs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties estofades Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Ous durs a la jardineria Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent de llegum Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	6 Sopa minestrone amb galets Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	10 Amanida de patata Hamburguesa de cigrons amb crudités Fruita de temporada	11 Hummus de mongetes seques amb torrades Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	12 Cuscús amb verdures de temporada Bacallà al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Llenties estofades amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Llenguadina al forn amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons Arancinis amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida de Llenties Peix a la planxa amb verdures Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	26 Espirals saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps Iogurt ecològic	27 Verdura tricolor segons productors Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada
	30 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Llenguadina al curri amb daus de poma Fruita de temporada			
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Celiàquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celiàcs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties (s/g) estofades Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Mandonguilles (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent (s/g) Lluç al forn amb amanida del temps logurt ecològic	6 Sopa minestrone amb galets(s/g) Cigrons (s/g) guisats amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada	10 Amanida de patata Hamburguesa de cigrons (s/g) amb crudités Fruita de temporada	11 Hummus (s/g) amb torrades (s/g) Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	12 Pasta (s/g) amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Llenties (s/g) estofades amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons (s/g) Arancinis (s/g) amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida de Llenties (s/g) Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques (s/g) Fruita de temporada	26 Espirals (s/g) saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor segons productors Lasanya (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada
	30 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada			
 Gluten  Crustacis  Ous  Peix  Cacauets  Soja  Làctics  Fruita seca  Api  Mostassa  Sèsam  Sulfit  Mol·luscs  Tramussos		ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Atenció a la diversitat alimentària Les dietes que l'equip de cuina elabora a l'escola responen a diverses causes i tenen diferents tractaments. El nostre objectiu és vetllar, en tot moment, per la seguretat dels infants i joves que necessiten una atenció alimentària específica: al·lèrgies, intoleràncies, dietes per motius religiosos i altres situacions mèdiques que ho requereixin. amb el suport de les nostres Dietistes-Nutricionistes, atensem, cada dia, més de 900 infants i joves amb dietes específiques. En aquest sentit, el nostre Protocol d'Alimentació a l'Escola assegura la seva correcta gestió des del punt de vista de la seguretat alimentària i també recull les indicacions corresponents per a l'equip del menjador. El dia 16 d'aquest mes és el Dia Internacional de la Cèliaquia. A l'escola ho celebrarem el dia 18 amb un menú sense gluten per a tothom per a sumar-nos a la campanya de sensibilització que l'Associació de Celíacs de Catalunya promou com a acció reivindicativa.	2 Llenties estofades Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	4 Arròs integral saltat amb bolets Ous durs a la jardinera Fruita de temporada	5 Crema de verdures amb cruixent de llegum Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	6 Sopa minestrone amb galets Cigrons guisats amb toc de comí Fruita de temporada
	9 Arròs integral amb salsa de remolatxa Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	10 Amanida de patata Hamburguesa de cigrons amb crudités Fruita de temporada	11 Hummus de mongetes seques amb torrades Trita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	12 Cuscús amb verdures de temporada Bacallà al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Festa
	16 Amanida d'arròs integral Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all's Fruita de temporada	17 Verdura de temporada bullida Llenties estofades amb toc de romaní Fruita de temporada	18 MENÚ SENSE GLUTEN Crema de verdures de temporada Llenguadina al forn amb ceba i enciam Fruita de temporada	19 Amanida de cigrons Arancinis amb daus de verdures de temporada Fruita de temporada	
	23 Amanida de Llenties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies de verdures Trita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Amanida de l'hort/Crema de verdures (I3-1R) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	26 Espirals saltats amb verdures Bacallà al forn i amanida del temps Iogurt ecològic	27 Verdura tricolor segons productors Lasanya de verdures i llegum Fruita de temporada
	30 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	31 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada			
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				



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