

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals saltades amb verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	5 Amanida de llenties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn i amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada
	17 Llenties estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		20 Amanida de galets Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Crema de carbassó amb cruixent de llegum Maire al forn amb amanida del temps logurt ecològic
31 Festa	24 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes amb torrades Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor de temporada Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	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.				

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Hummus amb bastonets d'hortalisses Creps de verdures i tonyina Fruita de temporada	4 Crema de carbassó amb formatge Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	5 Arròs integral amb carbassa Verat al forn amb salsa verda Fruita de temporada	6 Amanida tèbia de llenties Truita de xampinyons amb amanida del temps logurt natural	7 Sopa de pistons Aletes de pollastre amb moniato al forn Fruita de temporada
	10 Crema de porros amb rostes de pa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	11 Sopa minestrone amb cigrons Ous al plat amb amanida del temps logurt natural	12 Festa	13 Amanida d'hortalisses amb llegum Tallarines integrals al pesto Fruita de temporada	14 Amanida d'arròs Gall dindi amb tomàquet provençal Fruita de temporada
	17 Amanida de llacets Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de bolets Broquetes de conill amb pebrot verd Fruita de temporada		20 Arròs tricolor (tomàquet, carbassa i orenga) Calamars a la planxa amb amanida Fruita de temporada	21 Sopa de ceba Croquetes casolanes de llegum amb amanida Fruita de temporada
	24 Amanida d'arròs Llegums guisades amb verdures Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Truita de patata i ceba amb amanida del temps logurt natural	26 Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet Salmó a la planxa Fruita de temporada	27 Amanida d'hortalisses de temporada Cigrons saltats amb all i julivert Fruita de temporada	28 Pastís de verdures Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada (no mango)	4 Espirals saltades amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	5 Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada (no mango)	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Llom a la planxa amb verdures Fruita de temporada (no mango)	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango)
	10 Macarrons a la napolitana Llom amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no mango)	11 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada (no mango)	Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Hamburguesa mixta al forn i amanida logurt ecològic	14 Verdura de temporada segons productors Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango)
	17 Lleties estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango)	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no mango)		20 Amanida de galets Pollastre a la planxa amb toc de comí Fruita de temporada (no mango)	21 Crema de carbassó amb cruixent de llegum Vedella a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic
	24 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada (no mango)	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gall dindi al forn i amanida del temps Fruita de temporada (no mango)	26 Hummus de mongetes amb torrades Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor de temporada Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida del temps Fruita de temporada (no mango)	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita (no mango) i p.dolces (s/al·lèrg.)
	Festa				
		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.			
ROCAsince 1966 www.froca.cat					

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Patata bullida amb oli Llom a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	4 Pasta refinada bullida aromatitzada Llenguadina a la planxa logurt ecològic	5 Patata bullida i pastanaga Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	6 Crema de pastanaga Lluç a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	7 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn
	10 Pasta refinada bullida aromatitzada Llenguadina a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	11 Crema de pastanaga Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	12 Festa	13 Arròs bullit aromatitzat Lluç a la planxa logurt ecològic	14 Patata bullida amb oli Gall dindi a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn
	17 Patata bullida i pastanaga Truita a la francesa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	18 Patata bullida amb oli Gall dindi a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn		20 Pasta refinada bullida aromatitzada Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	21 Crema de pastanaga Maire a la planxa logurt ecològic
	24 Pasta refinada bullida aromatitzada Llom a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	25 Arròs bullit aromatitzat Lluç a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn		27 Patata bullida amb oli Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	28 Crema de pastanaga Gall dindi a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn
	31 Festa				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals saltades amb verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	5 Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Lluç a la planxa amb verdures Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana Llenguadina amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn i amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada segons productors Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada		20 Amanida de galets Pollastre a la planxa amb toc de comí Fruita de temporada	21 Crema de carbassó amb cruixent de llegum Maire al forn amb amanida del temps logurt ecològic
	24 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes amb torrades Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor de temporada Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				
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.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura (100gr. patata-2R-75g pastga-0,5R) Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)	4 Espirals (120g pasta-3R) amb verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (40gr-2R)	5 Amanida de lleties (100gr. lleties-2R) Pollastre planxa amb patates fregides (60gr.pat.freg.-2R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	6 Amanida de l'hort (150 g-0,5R) Saltat de mongetes seques (150g llegum-3R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)	7 Arròs tres delícies de verdures (135g arròs-3R) Truita d'espínacs (s/patata) amb amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (40gr-2R)
	10 Macarrons (100g pasta-2,5R) a la napolitana Falafels (3 unitats-1.5R) amb s.iogurt i enciam Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	11 Crema de pastanaga (150 pastga-1R) Pollastre al curri amb patata al caliu (100gr. Pat.-2R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (40gr-2R)	12 Festa	13 Arròs (157,5g arròs-3,5R) amb porro— Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)	14 Verdura de temporada (100g patata-2R) Lasanya (150 gr.-2R) de verdures i llegum Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	17 Lleties estofades (150g-3R) Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (40gr-2R)	18 Amanida de l'hort (150 g-0,5R) Fideuada (100g fideus-2,5R) amb llegum (75g-1,5R) Fruita de temporada (1,5R- veure nota*)		20 Amanida de galets (60gr.pasta-1,5R) Cigrons estofats (125gr. llegum-2,5R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	21 Crema carbassó (50g patata-1R) Maire arrebossada amb llegum cuita (100g -2R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (40gr-2R)
	24 Cuscús (120gr.pasta-3R) amb verdures de temporada Llom al forn amb patata al caliu (50gr. Pat.-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	25 Arròs (157,5g arròs-3,5R) amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)		27 Verdura (100gr. patata-2R-75g pastga-0,5R) Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)	28 Amanida de l'hort (150 g-0,5R) Pizza (70g - 3,5R) de bolonyesa vegetal Fruita (2R - veure nota*)
	31 Festa				
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 cuit.					



ROCA

since 1966

www.froca.cat

OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals saltades amb verdures Falafels amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	5 Amanida de lleties amb oli menta Tofu a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Crema de verdures Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	7 Amanida de llegum Arròs tres delícies de verdures Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Tofu al curri i daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Amanida de llegum Arròs integral amb porro, api i pastanaga logurt natural (SOJASUN)	14 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i lleties Fruita de temporada
	17 Amanida d'hortalisses Lleties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	18 Verdura tricolor de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		20 Amanida de galets Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Crema de carbassó amb cruixent de llegum Tofu al forn amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)
	24 Amanida d'hortalisses Cuscús amb verdures de temporada Fruita de temporada	25 Crema de llegum Arròs integral amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes amb torrades Tofu marinat amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	27 Verdura tricolor de temporada Mongetes seques amb herbes provençals i amanida Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita de temporada
	31 Festa				
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.					



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals saltades amb verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	5 Amanida de lleties Truita a la francesa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Maire al forn amb curri i daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn i amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i lleties Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		20 Amanida de galets Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Crema de carbassó amb cruixent de llegum Maire al forn amb amanida del temps logurt ecològic
	24 Cuscús amb verdures de temporada Truita a la francesa amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes amb torrades Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor de temporada Mongetes seques amb herbes provençals i amanida Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets
	31 Festa				
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.			



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals (s/g) saltades amb verdures Llenguadina a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps logurt ecològic	5 Amanida de lleties (s/g) Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Saltat de mongetes seques (s/g) amb verdures Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Macarrons (s/g) a la napolitana Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn i amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada segons productors Lasanya (s/g) de verdures i lleties(s/g) Fruita de temporada
	17 Lleties (s/g) estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Fideuada(s/g) de verdures i llegum(s/g) Fruita de temporada		20 Amanida de galets (s/g) Cigrons (s/g) estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Crema de carbassó amb cruixent (s/g) (s/g) Maire al forn amb amanida del temps logurt ecològic
31 Festa	24 Pasta (s/g) amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes (s/g) amb torrades (s/g) a Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor de temporada Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Pannini (s/al·lèrg.) amb verdures Fruita i Postres dolces (s/al·lèrg.)
	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.				
	ROCA since 1966 www.froca.cat				



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals saltades amb verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	5 Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana Falafels amb enciam (s/iogurt) Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn i amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	14 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i lleties Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		20 Amanida de galets Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada	21 Crema de carbassó amb cruixent de llegum Maire al forn amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)
	24 Cuscús amb verdures de temporada Llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.) Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt natural (SOJASUN)	27 Verdura tricolor de temporada Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge) Fruita i Postres dolces (s/al·lèrg.)
	31 Festa				
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.			



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Compromís amb el desenvolupament sostenible Ens fa molta il·lusió explicar-vos que hem creat l'equip de treball que impulsarà l'elaboració del pla de prevenció i reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari durant tot aquest curs escolar, amb la finalitat de poder implementar-lo a partir de setembre del 2023. Ja fa un cert temps que hi estem treballant de la mà d'Alitec, els nostres assessors en seguretat alimentària. Integrar el desenvolupament sostenible en els serveis que oferim és un dels nostres compromisos fermes en RSC. L'equip de la cuina de l'escola tindrà un paper central en aquesta fase inicial i els volem agrair per avançar la seva implicació. Serà la fase de recollida de dades. Estem convençuts que serà una feina molt enriquidora, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un benefici pel nostre entorn més immediat. Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promovent una cultura conscient de l'alimentació per a crear Espais Migdia saludables, sostenibles i responsables.	3 Verdura tricolor segons productors Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada	4 Espirals saltades amb verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	5 Amanida de lleties Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Amanida de l'hort/ Crema de verdures (fins a 1r) Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies de verdures Truita d'espínacs amb amanida del temps Fruita de temporada
	10 Macarrons a la napolitana Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	11 Crema de pastanaga Pollastre al curri amb daus de poma Fruita de temporada	12 Festa	13 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Lluç al forn i amanida del temps logurt ecològic	14 Verdura de temporada segons productors Lasanya de verdures i lleties Fruita de temporada
	17 Lleties estofades amb poma Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort/ Verdura tricolor (fins a 1r) Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada		19 Arròs integral saltat amb gírgola de castanyer Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	20 Amanida de galets Cigrons estofats amb toc de comí Fruita de temporada
24 Cuscús amb verdures de temporada Truita a la francesa amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn i amanida del temps Fruita de temporada	26 Hummus de mongetes amb torrades Truita de carbassó i ceba amb amanida del temps logurt ecològic	27 Verdura tricolor de temporada Pollastre rostit amb herbes provençals i amanida del temps Fruita de temporada	28 Amanida de l'hort/ Crema de carbassa (fins a 1r) Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada i panellets	
	31 Festa				
	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.				
 ROCA since 1966 www.froca.cat					

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