

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                       | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2<br>Espaguetis italiana amb formatge<br>Remenat d'all tendres amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                       | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br>Iogurt d'ovella                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Llom al forn amb puré de poma<br>Fruita de temporada                               | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>Iogurt ecològic                | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                | 15<br>Sopa de pescadors<br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br>Iogurt ecològic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada      | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Espirals al pesto de remolatxa<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                      | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                                    | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza de vedella i formatge<br>Fruita de temporada                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30<br>Lleties estofades<br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| <p><b>ROCA</b> since 1966<br/>www.froca.cat</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       | <p>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.</p> |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                            | DIMARTS                                                                                             | DIMECRES                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                    | 1<br><b>Festa</b>                                                                                   | 2<br>Arròs saltat amb carbassa<br><br>Broqueta de pollastre amb amanida<br>Fruita de temporada                 | 3<br>Amanida variada amb panses<br><br>Orada al forn amb daus de moniato<br>logurt natural                    | 4<br>Graellada de verdures amb romesco<br><br>Ous al forn amb espinacs i xampinyons<br>Fruita de temporada     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Crema de verdures<br><br>Llom adobat a la planxa amb amanida<br>Fruita de temporada           | 8<br>Carxofes al forn<br><br>Llobarro a la planxa amb amanida<br>Fruita de temporada                | 9<br>Mongetes seques a l'allet<br><br>Sèpia al forn amb enciam, raves i olives<br>logurt natural               | 10<br>Arròs a la milanesa<br><br>Aletes de pollastre rostides a la llimona amb amanida<br>Fruita de temporada | 11<br>Macarrons amb salsa de formatge<br><br>Trita d'alls tendres amb amanida del temps<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Sopa de ceba<br><br>Calamars a la planxa amb all i julivert i amanida<br>Fruita de temporada | 15<br>Pastís de llegum<br><br>Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida del temps<br>Fruita de temporada | 16<br>Bròquil amb patata<br><br>Salmó a la papillote amb enciams variats<br>logurt natural                     | 17<br>Amanida de l'hort<br><br>Tallarines amb verdures i llegum<br>Fruita de temporada                        | 18<br>Arròs amb col i bolets<br><br>Conill amb salsa de mostassa<br>Fruita de temporada                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Amanida de llegum<br><br>Llom a les fines herbes amb samfaina<br>Fruita de temporada         | 22<br>Crema de carbassa i porro<br><br>Mongetes seques amb bolets saltats<br>Fruita de temporada    | 23<br>Tabule<br><br>Sardines al forn amb tomàquet provençal<br>Fruita de temporada                             | 24<br>Coliflor gratinada<br><br>Trita a la francesa amb amanida d'escarola<br>Fruita de temporada             | 25<br>Arròs amb espinacs i oli d'oliva<br><br>Daus de pollastre amb amanida del temps<br>Fruita de temporada   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Espinacs a la catalana<br><br>Trita de formatge amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 29<br>Raviolis amb ceba i pastanaga<br><br>Lluç a la donostiarra amb amanida<br>Fruita de temporada | 30<br>Amanida de l'hort amb fruits secs<br><br>Quiche casolana de verdures amb formatge<br>Fruita de temporada |                                                                                                               |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                                |

**NOVEMBRE**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

***La salut es crea en el context de la vida quotidiana***

**Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.**

Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.

Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en **l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat** al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a **famílies i escoles**.

El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.

***Que vagi de gust!***

|                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                  | 2                                                                                                                                   | 3                                                                                                                      | 4                                                                                                                           |
| Festa                                                                                                              | Espaguetis italiana amb formatge<br><br>Remenat d'allis tendres amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                    | Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                | Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br><br>iogurt d'ovella                      |
| 8                                                                                                                  | 9                                                                                                                                   | 10                                                                                                                     | 11                                                                                                                          |
| Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br><br>Fruita de temporada      | Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                              | Cigrons guisats amb verdures<br><br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br><br>iogurt ecològic                | Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br><br>Fruita de temporada |
| 15                                                                                                                 | 16                                                                                                                                  | 17                                                                                                                     | 18                                                                                                                          |
| Sopa de pescadors<br><br><br><br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br><br>iogurt ecològic                     | Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br><br>Fruita de temporada      | Crema de mongetes seques i pastanaga<br><br>Trita de porro, ceba i patata amb amanida<br><br>Fruita de temporada            |
| 22                                                                                                                 | 23                                                                                                                                  | 24                                                                                                                     | 25                                                                                                                          |
| Hummus de cigrons amb torrades<br><br>Trita paisana amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada               | Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada de verdures i llegum<br><br>Fruita de temporada                                    | Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br><br>Fruita de temporada | Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza de vedella i formatge<br><br>Fruita de temporada                                  |
| 29                                                                                                                 | 30                                                                                                                                  | Sostenibilitat                                                                                                         |                                                                                                                             |
| Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br><br>Fruita de temporada | Lleties estofades<br><br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br><br>iogurt ecològic                                        | Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments                                                    |                                                                                                                             |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                     | Pa blanc i pa integral                                                                                                 |                                                                                                                             |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                     | Guarnicions                                                                                                            |                                                                                                                             |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                     | Amanida variada i una altra guarnició                                                                                  |                                                                                                                             |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                     | Fruita variada i iogurt                                                                                                |                                                                                                                             |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                             |

**www.froca.cat**

Registres sanitaris 26.02660/B  
i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                                      | DIMECRES                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                       | DIVENDRES                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p>  |                                                                                                                            | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                            | 2<br>Espaguetis italiana (s/formatge)<br><br>Remenat d'all (ou ben cuit-s/beix.) amb amanida<br><br>Fruita de temporada                     | 3<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br><br>Fruita de temporada                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br><br>Truita de moniato (ou ben cuit) amb amanida<br><br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br><br>Fruita de temporada           | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                                 | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br><br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br><br>Fruita de temporada            | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br><br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br><br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br><br>Fruita de temporada             | 15<br>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)<br><br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br><br>Fruita de temporada                | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons (s/formatge)<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br><br>Fruita de temporada      | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br><br>Truita de porro (ou ben cuit) amb amanida<br><br>Fruita de temporada            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 21<br>Espirals amb remolatxa (s/formatge)<br><br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada          | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)<br><br>Truita paisana (ou ben cuit) amb amanida<br><br>Fruita de temporada | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada de verdures i llegum<br><br>Fruita de temporada                                      | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br><br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge)<br><br>Fruita de temporada                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br><br>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)<br><br>Fruita de temporada       | 29<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br><br>Fruita de temporada     | 30<br>Lleties estofades<br><br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                                      |                                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                   |
| <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                                                              |                                                                                                                                   |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENJADORS</b> escolars<br><i>+sans +sostenibles</i><br>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b> . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.<br>L'objectiu del projecte és:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> Més aliments de proximitat i de temporada.<br>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.<br>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.<br>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.<br>Salut! |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                | 2<br>Espaguetis italiana (s/formatge)<br>Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps<br>Fruita de temporada                           | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br>Iogurt natural (SOJASUN)              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada       | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Llom al forn amb puré de poma<br>Fruita de temporada                                 | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>Iogurt natural (SOJASUN)       | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15<br>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)<br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br>Iogurt natural (SOJASUN)       | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons (s/formatge)<br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada      | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21<br>Espirals amb remolatxa (s/formatge)<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>Iogurt natural (SOJASUN)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                                      | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge)<br>Fruita de temporada                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties estofades<br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br>Iogurt natural (SOJASUN)                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ROCA</b> since 1966<br>www.froca.cat<br>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. |                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                           |





| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                     | DIMARTS                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENJADORS</b> escolars<br><i>+sans +sostenibles</i><br>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b> . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.<br>L'objectiu del projecte és:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> Més aliments de proximitat i de temporada.<br>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.<br>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.<br>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.<br>Salut! |                                                                                                             | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                  | 2<br>Espaguetis italiana amb formatge<br>Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps<br>Fruita de temporada                  | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam)<br>logurt d'ovella               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil (s/pipes)<br>Fruita de temporada                | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Llom al forn amb puré de poma<br>Fruita de temporada                        | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>logurt ecològic                | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Pollastre al forn amb amanida (s/prunes)<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada      | 15<br>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)<br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br>logurt ecològic                  | 16<br>Macarrons amb s.xampinyons i formatge<br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada      | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21<br>Espirals amb remolatxa (s/fruits secs)<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>logurt ecològic    | 22<br>Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                             | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge<br>Fruita de temporada               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada  | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes)<br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties estofades<br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br>logurt ecològic                                 |                                                                                                                      |                                                                                                                     |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                       | 1<br><b>Festa</b>                                                                                              | 2<br>Espaguetis italiana amb formatge<br>Remenat d'allis tendres amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Hamburguesa de llegum amb patates fregides<br>Fruita de temporada      | 4<br>Amanida de llegum<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>logurt d'ovella                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada     | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Truita a la francesa amb puré de poma<br>Fruita de temporada   | 10<br>Amanida de l'hort<br>Cigrons guisats amb verdures<br>logurt ecològic                                    | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Croquetes de bolets amb amanida del temps<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                | 15<br>Sopa vegetal d'arròs<br>Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps<br>logurt ecològic                  | 16<br>Amanida de llegum<br>Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br>Fruita de temporada                | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de seità amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Amanida de llegum<br>Espirals al pesto de remolatxa<br>logurt ecològic                                          | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada            | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Lleties amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada        | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza de verdures i formatge<br>Fruita de temporada                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Truita a la francesa amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada | 30<br>Amanida d'hortalisses de temporada<br>Lleties estofades amb arròs<br>logurt ecològic                    |                                                                                                               |                                                                                                                      |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                              | 2<br>Espaguetis (s/g) italiana amb formatge<br><br>Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                     | 3<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                      | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g)<br><br>logurt d'ovella s/sucre               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Pasta (s/g) amb coliflor i salsa de verdures<br><br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8<br>Crema de lleties (s/g) amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes (s/g) torrades<br><br>Fruita de temporada | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                                 | 10<br>Cigrons (s/g) guisats amb verdures<br><br>Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps<br><br>logurt ecològic s/sucre | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb salsa de punes (s/g) i amanida<br><br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br><br>Lleties (s/g) amb arròs integral i toc comí<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15<br>Sopa de pescadors (s/g)<br><br>Lluç amb salsa a la llauna (s/g) amb amanida<br><br>logurt ecològic s/sucre               | 16<br>Macarrons (s/g) salsa de xampinyons i formatge<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella (s/g) amb salsa de verdures<br><br>Fruita de temporada     | 18<br>Crema de mongetes (s/g) i pastanaga<br><br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br><br>Fruita de temporada                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Espirals (s/g) al pesto de remolatxa (s/g)<br><br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br><br>logurt ecològic s/sucre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22<br>Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g)<br><br>Truita paisana amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada        | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g)<br><br>Fruita de temporada                          | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br><br>Fruita de temporada      | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge<br><br>Fruita de temporada                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br><br>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes (s/g)<br><br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties (s/g) estofades<br><br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br><br>logurt ecològic s/sucre                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>ROCA</b> since 1966<br/>www.froca.cat</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENJADORS</b> escolars<br><i>+sans +sostenibles</i><br>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b> . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.<br>L'objectiu del projecte és:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> Més aliments de proximitat i de temporada.<br>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.<br>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.<br>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.<br>Salut! |                                                                                                                       | 1<br><b>Festa</b>                                                                                              | 2<br>Espaguetis italiana amb formatge<br>Remenat d'all tendres amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Hamburguesa de llegum amb patates fregides<br>Fruita de temporada        | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br>Iogurt d'ovella                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada     | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Truita a la francesa amb puré de poma<br>Fruita de temporada | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>Iogurt ecològic           | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Bacallà al forn amb salsa de punes i amanida<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                | 15<br>Sopa de pescadors<br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br>Iogurt ecològic                           | 16<br>Amanida de llegum<br>Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br>Fruita de temporada              | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de seità amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada   | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21<br>Espirals al pesto de remolatxa<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                      | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada            | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada              | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Lluç a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza de tonyina i formatge<br>Fruita de temporada                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Truita a la francesa amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties estofades<br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                  |                                                                                                                 |                                                                                                                         |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                               | 2<br>Espaguetis (s/g-soja) italiana (s/formatge)<br><br>Remenat d'alls (s/beix.) amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                | 3<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                   | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g)<br><br>Iogurt sense lactosa                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Pasta (s/g-soja) amb coliflor i salsa de verdures<br><br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8<br>Crema de llenties (s/g) amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes (s/g) torrades<br><br>Fruita de temporada | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                                  | 10<br>Cigrons (s/g) guisats amb verdures<br><br>Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps<br><br>Iogurt sense lactosa | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb salsa de punes (s/g) i amanida<br><br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br><br>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15<br>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)<br><br>Lluç amb salsa a la llauna (s/g) amb amanida<br><br>Iogurt sense lactosa            | 16<br>Macarrons (s/g-soja) s. xampinyons (s/formatge)<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella (s/g) amb salsa de verdures<br><br>Fruita de temporada  | 18<br>Crema de mongetes (s/g) i pastanaga<br><br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br><br>Fruita de temporada                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Espirals (s/g-soja) amb remolatxa (s/formatge)<br><br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br><br>Iogurt sense lactosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 22<br>Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)<br><br>Truita paisana amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada  | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g)<br><br>Fruita de temporada                           | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb tomàquet i orenga<br><br>Fruita de temporada           | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge)<br><br>Fruita de temporada                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br><br>Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt)<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes (s/g)<br><br>Fruita de temporada  | 30<br>Llenties (s/g) estofades<br><br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br><br>Iogurt sense lactosa                               |                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>ROCA</b> since 1966<br/>www.froca.cat</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                         |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                        | DIMECRES                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                              | 2<br>Espaguetis (s/g) italiana (s/formatge)<br><br>Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                       | 3<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                   | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g)<br><br>Iogurt sense lactosa                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Pasta (s/g) amb coliflor i salsa de verdures<br><br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8<br>Crema de lleties (s/g) amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes (s/g) torrades<br><br>Fruita de temporada | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                                   | 10<br>Cigrons (s/g) guisats amb verdures<br><br>Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps<br><br>Iogurt sense lactosa | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb salsa de punes (s/g) i amanida<br><br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br><br>Lleties (s/g) amb arròs integral i toc comí<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15<br>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)<br><br>Lluç amb salsa a la llauna (s/g) amb amanida<br><br>Iogurt sense lactosa           | 16<br>Macarrons (s/g) salsa de xampinyons (s/formatge)<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella (s/g) amb salsa de verdures<br><br>Fruita de temporada  | 18<br>Crema de mongetes (s/g) i pastanaga<br><br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br><br>Fruita de temporada                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Espirals (s/g) amb remolatxa (s/formatge)<br><br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br><br>Iogurt sense lactosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 22<br>Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)<br><br>Truita paisana amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g)<br><br>Fruita de temporada                            | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb tomàquet i orenga<br><br>Fruita de temporada           | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge)<br><br>Fruita de temporada                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br><br>Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt)<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes (s/g)<br><br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties (s/g) estofades<br><br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br><br>Iogurt sense lactosa                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>ROCA</b> since 1966<br/>www.froca.cat</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                |                                                                                                                                         |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                               | 2<br>Espaguetis (s/g) italiana amb formatge<br><br>Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                     | 3<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                  | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g)<br><br>logurt d'ovella                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Pasta (s/g) amb coliflor i salsa de verdures<br><br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8<br>Crema de llenties (s/g) amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes (s/g) torrades<br><br>Fruita de temporada | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                                 | 10<br>Cigrons (s/g) guisats amb verdures<br><br>Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps<br><br>logurt ecològic     | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb salsa de punes (s/g) i amanida<br><br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br><br>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15<br>Sopa de pescadors (s/g)<br><br>Lluç amb salsa a la llauna (s/g) amb amanida<br><br>logurt ecològic                        | 16<br>Macarrons (s/g) salsa de xampinyons i formatge<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella (s/g) amb salsa de verdures<br><br>Fruita de temporada | 18<br>Crema de mongetes (s/g) i pastanaga<br><br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br><br>Fruita de temporada                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Espirals (s/g) al pesto de remolatxa (s/g)<br><br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br><br>logurt ecològic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 22<br>Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g)<br><br>Truita paisana amb amanida del temps<br><br>Fruita de temporada         | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g)<br><br>Fruita de temporada                          | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br><br>Fruita de temporada  | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge<br><br>Fruita de temporada                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br><br>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes (s/g)<br><br>Fruita de temporada  | 30<br>Llenties (s/g) estofades<br><br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br><br>logurt ecològic                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>ROCA</b> since 1966<br/>www.froca.cat</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                                                                         |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENJADORS</b> escolars<br><i>+sans +sostenibles</i><br>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b> . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.<br>L'objectiu del projecte és:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> Més aliments de proximitat i de temporada.<br>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.<br>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.<br>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.<br>Salut! |                                                                                                                       | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                | 2<br>Espaguetis italiana (s/formatge)<br>Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps<br>Fruita de temporada                           | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br>Iogurt sense lactosa                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada       | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Llom al forn amb puré de poma<br>Fruita de temporada                                 | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>Iogurt sense lactosa           | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                | 15<br>Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)<br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br>Iogurt sense lactosa           | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons (s/formatge)<br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada      | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21<br>Espirals amb remolatxa (s/formatge)<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>Iogurt sense lactosa            | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                                      | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge)<br>Fruita de temporada                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)<br>Fruita de temporada          | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties estofades<br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br>Iogurt sense lactosa                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| <div>  <p>ROCA since 1966<br/>www.froca.cat</p> </div> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                           |



| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIMECRES                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENJADORS</b> escolars<br><i>+sans +sostenibles</i><br>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b> . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.<br>L'objectiu del projecte és:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> Més aliments de proximitat i de temporada.<br>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.<br>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.<br>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.<br>Salut! |                                                                                                                       | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2<br>Espaguetis italiana amb formatge<br>Remenat d'all tendres amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                       | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br>Iogurt d'ovella                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Llom al forn amb puré de poma<br>Fruita de temporada                               | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>Iogurt ecològic                | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                | 15<br>Sopa de pescadors<br>Bacallà amb salsa a la llauna amb amanida<br>Iogurt ecològic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de vedella amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada      | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21<br>Espirals al pesto de remolatxa<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                      | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                                    | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza de vedella i formatge<br>Fruita de temporada                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30<br>Lleties estofades<br>Llenguadina al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| <b>ROCA</b> since 1966<br>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. |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIMECRES                                                                                                                          | DIJOUS                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENJADORS</b> escolars<br><i>+sans +sostenibles</i><br>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b> . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.<br>L'objectiu del projecte és:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> Més aliments de proximitat i de temporada.<br>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.<br>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.<br>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.<br>Salut! |                                                                                                                       | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2<br>Espaguetis italiana amb formatge<br>Remenat d'all tendres amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                       | 3<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre al forn amb patates fregides<br>Fruita de temporada                 | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br>Iogurt d'ovella                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br>Truita de moniato i ceba amb amanida del temps<br>Fruita de temporada | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br>Vedella a la planxa amb puré de poma<br>Fruita de temporada                        | 10<br>Cigrons guisats amb verdures<br>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps<br>Iogurt ecològic                | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br>Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida<br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14<br>Amanida d'hortalisses amb fruita<br>Lleties amb arròs integral i toc comí<br>Fruita de temporada                | 15<br>Sopa de pescadors<br>Lluç amb salsa a la llauna amb amanida<br>Iogurt ecològic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br>Estofat de seità amb salsa de verdures<br>Fruita de temporada        | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br>Truita de porro, ceba i patata amb amanida<br>Fruita de temporada           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21<br>Espirals al pesto de remolatxa<br>Bacallà al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                      | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades<br>Truita paisana amb amanida del temps<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br>Fideuada de verdures i llegum<br>Fruita de temporada                                    | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br>Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga<br>Fruita de temporada | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br>Pizza de tonyina i formatge<br>Fruita de temporada                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28<br>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br>Fruita de temporada            | 29<br>Crema de verdures de temporada<br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30<br>Lleties estofades<br>Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps<br>Iogurt ecològic                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |
| <b>ROCA</b> since 1966<br>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. |                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                                                                                           |

| NOVEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MENJADORS</b> escolars<br/><i>+sans +sostenibles</i></p> <p>Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte <b>Menjadors escolars més sans i més sostenibles</b>. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen.</p> <p>L'objectiu del projecte és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles.</li> <li>■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars.</li> <li>■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies.</li> </ul> <p>Més aliments de proximitat i de temporada.</p> <p>L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic.</p> <p>Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada.</p> <p>Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.</p> <p>Salut!</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1<br><b>Festa</b>                                                                                                        | 2<br>Espaguetis oli i alfàbrega amb formatge<br><br>Remenat d'all's tendres i amanida (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada                 | 3<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre al forn amb patates fregides<br><br>Fruita de temporada                     | 4<br>Arròs amb salsa de remolatxa<br><br>Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam<br><br>Iogurt d'ovella                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7<br>Cuscús amb coliflor i salsa de verdures<br><br>Truita de moniato i ceba amb amanida (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8<br>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga<br><br>Arròs amb bròquil i pipes torrades<br><br>Fruita de temporada       | 9<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Llom al forn amb puré de poma<br><br>Fruita de temporada                               | 10<br>Cigrons guisats amb verdures (s/tom.)<br><br>Llenguadina a l'andalusa i amanida (s/tom.)<br><br>Iogurt ecològic            | 11<br>Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)<br><br>Pollastre al forn amb s.punes i amanida (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14<br>Amanida d'hortalisses (s/tom.) amb fruita<br><br>Lleties amb arròs integral (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15<br>Sopa de pescadors (s/tom.)<br><br>Lluç amb salsa a la llauna i amanida (s/tom.)<br><br>Iogurt ecològic             | 16<br>Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge<br><br>Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona<br><br>Fruita de temporada | 17<br>Verdura de temporada segons productors<br><br>Estofat de vedella amb salsa de verdures (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada | 18<br>Crema de mongetes seques i pastanaga<br><br>Truita de porro, ceba i patata i amanida (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21<br>Espirals al pesto de remolatxa<br><br>Bacallà al forn i amanida (s/tom.)<br><br>Iogurt ecològic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22<br>Hummus de cigrons amb torrades<br><br>Truita paisana i amanida (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada                 | 23<br>Trinxat de verdures de temporada<br><br>Fideuada de verdures i llegum (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada                           | 24<br>Arròs amb api, porro i pastanaga<br><br>Pollastre a la planxa amb enciam<br><br>Fruita de temporada                        | 25<br>Crema de coliflor i carbassa<br><br>Pizza de vedella i formatge (s/tom.)<br><br>Fruita de temporada                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28<br>Arròs integral amb oli i orenga<br><br>Falafels amb salsa de iogurt i enciam<br><br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 29<br>Crema de verdures de temporada<br><br>Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes<br><br>Fruita de temporada | 30<br>Lleties estofades i amanida (s/tom.)<br><br>Peix fresc S/M al forn i amanida (s/tom.)<br><br>Iogurt ecològic                        |                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>ROCA</b> since 1966<br/>www.froca.cat</p> <p>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.</p> |                                                                                                                          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |