

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Arròs integral amb oli aromatitzat Broqueta de pollastre amb amanida Fruita de temporada	3 Graellada de verdures amb romesco Orada al forn amb daus de moniato Fruita de temporada	4 Amanida variada d'enciam i fruita de tardor amb vinagreta de fruits secs Mató amb codonyat
	7 Macarrons amb salsa de formatge Truita d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs saltat amb carbassa Llobarro a la planxa amb amanida Fruita de temporada	9 Fesolets saltats a l'allet Sèpia al forn amb enciam, raves i olives Fruita de temporada	10 Torrades integrals amb paté de verdures i cruixent de llegum Poma al forn amb crema de garrofa i cacao	11 Carxofes al forn Aletes de pollastre rostides a la llimona amb patates Fruita de temporada
	14 Sopa de ceba Calamars a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	15 Pizza de verdures amb base de moniato Macedònia de fruites fresques i seques	16 Arròs amb col i bolets Conill amb salsa de mostassa Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Salmó a la papillote amb enciams variats Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Tallarines amb verdures i llegum Fruita de temporada
	21 Arròs amb espinacs i oli d'oliva Sardines al forn amb tomàquet provençal logurt natural	22 Tabule Daus de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Crema de carbassa i porro Llaminera de porc amb bolets saltats Fruita de temporada	24 Coliflor gratinada Truita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita de temporada	25 Amanida tèbia de cigrons amb verdures de temporada al forn Galleta de plàtan sense ou i sense sucre
	28 Truita de porro, ceba i moniato sense ou Amanida de llavors amb vinagreta de poma Magrana amb taronja	29 Raviolis amb ceba i pastanaga Lluç a la donostiarra amb amanida Fruita de temporada	30 Espinacs a la catalana Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps Fruita de temporada		



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets (ou ben cuit) amb amanida Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Truita (ou ben cuit) de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova (ben cuit) i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus (s/ou) Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Pollastre a la planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis (s/ou) amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/ou) de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Trita de farina de cigró amb ceba i amanida Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Pollastre al forn i amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus (s/ou) Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt natural (SOJASUN)	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Pollastre a la planxa amb amanida del temps Iogurt natural (SOJASUN)	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis (s/ou) amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/ou) de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Trita de farina de cigró amb ceba i amanida Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt natural (SOJASUN)
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt natural (SOJASUN)	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Pollastre al forn i amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
ROCA since 1966 www.froca.cat		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Remenat d'ou i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de verdures i arròs Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Falafels al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Amanida de l'hort Estofat de mongetes seques amb verdures Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb enciam (s/prunes) Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús (s/al·lèrg.) amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrans guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Gall dindi a la planxa amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus (s/lleg.) Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Peix a la planxa amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i peix Fruita de temporada	8 Crema de xirivia i pastanaga (s/llegum) Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús (s/lleg.) amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita de temporada	11 Patates estofades amb verdures Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Gall dindi forn amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis (s/llegum) amb s.remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Peix al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga (s/mongetes seques) Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria (s/llegum) Fruita de temporada	22 Patates estofades Gall dindi a la planxa amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de verdures (s/llegum) Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/lleg.) de verdures i peix Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Peix al forn amb enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada (no préssec)	3 Sopa de fideus (s/ou) Pollastre al forn amb enciam (s/prunes) Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada (no préssec)
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada (no préssec)	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada (no préssec)	9 Cuscús (s/al·lèrg.) amb coliflor i verdures Pollastre a la planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada (no préssec)	11 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada (no préssec)	15 Espaguetis (s/ou) amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/ou) de verdures amb llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no préssec)	17 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Trita de farina de cigró (s/al·lèrg.) amb ceba i amanida Fruita de temporada (no préssec)	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (no préssec)	22 Cigrans guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada (no préssec)	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada (no préssec)	25 Arròs caldós amb verdures Pollastre al forn i amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no préssec)	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no préssec)		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb enciam (s/prunes) Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures (s/pell) i llegum Fruita permesa pelada (no préssec)	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga (s/pell) Llom al forn amb puré de poma (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	9 Cuscús amb coliflor i verdures (s/pell) Trita de bolets (ou ben cuit) amb amanida (s/pell) Iogurt ecològic	10 Bledes i patata (s/pell) amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)
	14 Espinacs i patata (s/pell) Llenties estofades amb arròs (verdures s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/pell) Pollastre al curri amb amanida (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) (s/pell) Lasanya de verdures (s/pell) amb llegum Fruita permesa pelada (no préssec)	17 Sopa de pescadors Trita (ou ben cuit) de porro... (s/pell) i amanida (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	18 Crema de mongetes seques i pastanaga (s/pell) Abadejo al forn amb verdures (s/pell) Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa (s/pell) Mandonguilles a la jardineria (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	22 Cigrons guisats (verdures s/pell) Arancinis d'espinacs amb daus de verdures (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	23 Estofat de mongetes seques amb verdures (s/pell) Lluç al forn amb amanida (s/pell) Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures (s/pell) i llegum Fruita permesa pelada (no préssec)	25 Arròs caldós amb verdures (s/pell) Trita paisana (s/pell-ou ben cuit) i amanida Fruita permesa pelada (no préssec)
	28 Arròs integral saltat amb porro (s/pell) i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada (no préssec)	29 Crema de moniato (s/pell) Pollastre a la llimona amb amanida (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)	30 Verdures (s/pell) segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/pell) Fruita permesa pelada (no préssec)		
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.					
ROCA since 1966 www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus (s/ou) Lluç al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt natural (SOJASUN)	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Bacallà al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Amanida de llegum Cuscús amb coliflor i verdures Iogurt natural (SOJASUN)	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Amanida de llegum Espaguetis (s/ou) amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/ou) de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Trita de farina de cigró amb ceba i amanida Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt natural (SOJASUN)
	21 Crema de coliflor i carbassa Bacallà a la planxa amb salsa jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt natural (SOJASUN)	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Hamburguesa de llegum i amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	29 Crema de moniato Peix a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
ROCA since 1966 www.froca.cat		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Gall dindi a la planxa amb verdures (s/poma) Fruita (no poma, no plàtan)	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Pasta integral amb gírgola de castanyer Peix a la planxa amb verdures al forn Fruita (no poma, no plàtan)
	7 Bròquil i patata bullida Fideus integrals amb verdures i peix Fruita (no poma, no plàtan)	8 Crema de xirivia i pastanaga (s/llegum) Llom al forn amb puré de patata Fruita (no poma, no plàtan)	9 Cuscús (s/lleg.) amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita (no poma, no plàtan)	11 Patates estofades amb verdures Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Gall dindi forn amb arròs i toc de comí Fruita (no poma, no plàtan)	15 Espaguetis amb s.remolatxa aromatitzat Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Peix al forn amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	17 Sopa de pescadors amb fideus Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita (no poma, no plàtan)	18 Crema de pastanaga (s/mongetes seques) Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria (s/llegum) Fruita (no poma, no plàtan)	22 Patates estofades Gall dindi a la planxa amb daus de verdures Fruita (no poma, no plàtan)	23 Estofat de verdures (s/llegum) Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i peix Fruita (no poma, no plàtan)	25 Pasta integral amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita (no poma, no plàtan)
	28 Pasta integral saltada amb porro i fonoll Peix al forn amb enciam Fruita (no poma, no plàtan)	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita (no poma, no plàtan)	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa de carn i enciam Fruita (no poma, no plàtan)		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre (s/pell) al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Peix a la planxa amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets (forn) amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre (s/pell) al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de verdures i arròs Truita de porro, ceba i patata (forn) amb amanida Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Ous durs a la jardineria Fruita de temporada	22 Amanida de l'hort Cigrons guisats Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova (forn) i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Peix a la planxa amb enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre (s/pell) a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Lluç al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Bacallà al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Amanida de llegum Espaguetis amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Ous durs a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Peix a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col (s/all) Gall dindi a la planxa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	3 Sopa de fideus (s/lleg.) Pollastre al forn amb enciam (s/salsa de prunes) Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	4 Arròs caldós amb gírgola (s/ceba-porro) Peix a la planxa amb verdures tolerades Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina
	7 Bròquil i patata bullida Peix a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	8 Crema de verdures tolerades Llom al forn amb puré de patata Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	9 Cuscús (s/lleg.) amb coliflor (s/ceba-porro) Truita de bolets amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Gall dindi a la planxa amb verdures tolerades Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	11 Patates estofades amb oli d'oliva Llenguadina andalusa i amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Gall dindi forn amb arròs i toc de comí Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	15 Espaguetis (s/llegum) amb oli i orenga Pollastre al curri amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	16 Coliflor i patata bullida Peix al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	17 Sopa d'arròs Truita de patata (s/ceba-porro) amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	18 Crema de verdures tolerades Abadejo al forn amb verdures tolerades Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina
	21 Crema de coliflor (s/carbassa) Mandonguilles amb xampinyons Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	22 Patates estofades amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	23 Amanida d'hortalisses permeses Lluç al forn amb patata al caliu Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	24 Trinxat de bleda amb oli aromatitzat Pollastre a la planxa amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	25 Arròs caldós amb verdures tolerades Truita francesa amb ou de clova i amanida Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina
	28 Arròs integral amb oli (s/porro) Peix al forn amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	29 Crema de patata Pollastre a la llimona amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	30 Verdures tolerades amb patata Llom a la planxa amb enciams variats Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa (s/g) Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de pasta (s/g) Pollastre al forn amb enciam (s/prunes) Iogurt sense lactosa	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes (s/g) amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	8 Crema de llenties (s/g) Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Pasta (s/g) amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes (s/g) amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis (s/g) amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/g) de verdures amb llegum (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt sense lactosa
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles- (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	22 Cigrans (s/g) guisats Arancinis d'espinacs (s/g) amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques (s/g) amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels (s/g) amb enciam (s/iogurt) Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa de carn (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		
ROCA since 1966 www.froca.cat		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.			

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa (s/g) Gall dindi a la planxa amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de pasta (s/g) Pollastre al forn amb salsa de prunes (s/g) i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes (s/g) amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs i llegum (s/g-no lleties) Fruita de temporada	8 Crema de verdures Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Pasta (s/g) amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes (s/g) amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Gall dindi a la planxa amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis (s/g) amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/g) de verdures amb llegum (s/g-no lleties) Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/g) Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	22 Cigrons (s/g) guisats Arancinis d'espinacs (s/g) amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques (s/g) amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g-no lleties) Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada		



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa (s/g) Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de pasta (s/g) Pollastre al forn amb salsa de prunes (s/g) i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes (s/g) amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	8 Crema de llenties (s/g) Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Pasta (s/g) amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes (s/g) amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa (s/g) i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis (s/g) amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya (s/g) de verdures amb llegum (s/g) Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/g) Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles- (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	22 Cigrons (s/g) guisats Arancinis d'espinacs (s/g) amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques (s/g) amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada		
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt sense lactosa	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt sense lactosa
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada		

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Remenat d'ou i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de verdures i arròs Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Falafels al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Amanida de l'hort Estofat de mongetes seques amb verdures Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. 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. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Bacallà al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor (Coliflor, moniato i nap) Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Truita de porro, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Abadejo al forn amb verdures de temporada Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Ous durs a la jardinera Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				
	Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT				

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats