

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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt ecològic	16 Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals al pesto de remolatxa Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus de cigrons amb torrades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de vedella i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

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 saltat amb carbassa Broqueta de pollastre amb amanida Fruita de temporada	3 Amanida variada amb panses Orada al forn amb daus de moniato logurt natural	4 Graellada de verdures amb romesco Ous al forn amb espinacs i xampinyons Fruita de temporada
	7 Crema de verdures Llom adobat a la planxa amb amanida Fruita de temporada	8 Carxofes al forn Llobarro a la planxa amb amanida Fruita de temporada	9 Mongetes seques a l'allet Sèpia al forn amb enciam, raves i olives logurt natural	10 Arròs a la milanesa Aletes de pollastre rostides a la llimona amb amanida Fruita de temporada	11 Macarrons amb salsa de formatge Trita d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada
	14 Sopa de ceba Calamars a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	15 Pastís de llegum Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida del temps Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Salmó a la papillote amb enciams variats logurt natural	17 Amanida de l'hort Tallarines amb verdures i llegum Fruita de temporada	18 Arròs amb col i bolets Conill amb salsa de mostassa Fruita de temporada
	21 Amanida de llegum Llom a les fines herbes amb samfaina Fruita de temporada	22 Crema de carbassa i porro Mongetes seques amb bolets saltats Fruita de temporada	23 Tabule Sardines al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada	24 Coliflor gratinada Trita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita de temporada	25 Arròs amb espinacs i oli d'oliva Daus de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Espinacs a la catalana Trita de formatge amb amanida del temps Fruita de temporada	29 Raviolis amb ceba i pastanaga Lluç a la donostiarra amb amanida Fruita de temporada	30 Amanida de l'hort amb fruits secs Quiche casolana de verdures amb formatge 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

Festa

2

Espaguetis italiana amb formatge
Remenat d'all tendres amb amanida del temps
Fruita de temporada

3

Crema de verdures de temporada
Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

4

Arròs amb salsa de remolatxa
Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam
Iogurt d'ovella

7

Cuscús amb coliflor i salsa de verdures
Trita de moniato i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

8

Crema de lleties amb xirivia i pastanaga
Arròs amb bròquil i pipes torrades
Fruita de temporada

9

Verdura de temporada segons productors
Llom al forn amb puré de poma
Fruita de temporada

10

Cigrons guisats amb verdures
Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps
Iogurt ecològic

11

Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata)
Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida
Fruita de temporada

14

Amanida d'hortalisses amb fruita
Lleties amb arròs integral i toc comí
Fruita de temporada

15

Sopa de pescadors
Lluç amb salsa a la llauna amb amanida
Iogurt ecològic

16

Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge
Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona
Fruita de temporada

17

Verdura de temporada segons productors
Estofat de vedella amb salsa de verdures
Fruita de temporada

18

Crema de mongetes seques i pastanaga
Trita de porro, ceba i patata amb amanida
Fruita de temporada

21

Espirals al pesto de remolatxa
Bacallà al forn amb amanida del temps
Iogurt ecològic

22

Hummus de cigrons amb torrades
Trita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

23

Trinxat de verdures de temporada
Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

24

Arròs amb api, porro i pastanaga
Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga
Fruita de temporada

25

Crema de coliflor i carbassa
Pizza de vedella i formatge
Fruita de temporada

28

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

29

Crema de verdures de temporada
Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes
Fruita de temporada

30

Lleties estofades
Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps
Iogurt ecològic

Sostenibilitat

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
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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil (s/pipes) Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb amanida (s/prunes) Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt ecològic	16 Macarrons amb s.xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals amb remolatxa (s/fruits secs) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars +sans +sostenibles 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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) logurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil (s/pipes) Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps logurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb amanida (s/prunes) Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors Lluç amb salsa a la llauna amb amanida logurt ecològic	16 Macarrons amb oli, orenga i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals amb remolatxa (s/fruits secs) Bacallà al forn amb amanida del temps logurt ecològic	22 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de vedella i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps logurt ecològic		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					



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 Espaguetis (s/ou) italiana i formatge (s/ou) Llenties saltades amb alls tendres i enciam Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt d'ovella
	7 Amanida de llegum Pasta s/ou amb coliflor i salsa de verdures Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil (s/pipes) Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb amanida (s/prunes) Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Llenties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt ecològic	16 Macarrons (s/ou) s.xampinyons i form. (s/ou) Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mongetes seques amb porro, ceba i patata Fruita de temporada
	21 Espirals (s/ou) amb remolatxa (s/fruits secs) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge (s/ou) Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Llenties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic		
 ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars +sans +sostenibles 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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all (s/beix.) amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita permesa pelada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil (s/pipes) Fruita permesa pelada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita permesa pelada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida (tom.-s/pell) Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn i amanida (tom.s/pell-s/prunes) Fruita permesa pelada
	14 Amanida de l'hort amb fruita pelada (tom.-s/pell) Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita permesa pelada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida (tom.-s/pell) Iogurt ecològic	16 Macarrons amb s.xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita permesa pelada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita permesa pelada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada
	21 Espirals amb remolatxa (s/fruits secs) Bacallà al forn amb amanida (tom.-s/pell) Iogurt ecològic	22 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita permesa pelada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre planxa amb tomàquet (s/pell) i orenga Fruita permesa pelada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita permesa pelada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes) Fruita permesa pelada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida (tom.-s/pell) Iogurt ecològic		
 ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars +sans +sostenibles 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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'alls (s/beix.) amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) logurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil (s/pipes) Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps logurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb amanida (s/prunes) Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida logurt ecològic	16 Macarrons amb s.xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals amb remolatxa (s/fruits secs) Bacallà al forn amb amanida del temps logurt ecològic	22 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps logurt ecològic		
 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
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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all's tendres amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita tolerada sense pell	4 Pasta amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Trita de moniato amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Pasta amb bròquil i pipes torrades Fruita tolerada sense pell	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida (s/tomàquet) Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre amb salsa de punes i amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell
	14 Amanida (s/tomàquet) amb fruita tolerada Llenties estofades (s/arròs) Fruita tolerada sense pell	15 Sopa de pescadors amb fideus Lluç amb salsa a la llauna amb amanida (s/tomàquet) Iogurt ecològic	16 Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita tolerada sense pell	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita tolerada sense pell	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Trita de porro, ceba i patata amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell
	21 Espirals al pesto de remolatxa Bacallà al forn amb amanida(s/tomàquet) Iogurt ecològic	22 Hummus de cigrons amb torrades Trita paisana amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita tolerada sense pell	24 Pasta amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb enciam i orenga Fruita tolerada sense pell	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de vedella i formatge Fruita tolerada sense pell
	28 Pasta integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita tolerada sense pell	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes Fruita tolerada sense pell	30 Llenties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida (s/tomàquet) Iogurt ecològic		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars +sans +sostenibles 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 Espaguetis integrals italiana Remenat d'allis tendres amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada i pa integral	4 Arròs integral amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb enciam, pastanaga i sèsam Fruita de temporada i pa integral
	7 Pasta integral amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs integral amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada i pa integral	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma i enciam Fruita de temporada i pa integral	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida Fruita de temporada i pa integral
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada i pa integral	15 Sopa de pescadors (arròs integral) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Fruita de temporada i pa integral	16 Macarrons (integral) amb salsa de xampinyons Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada i pa integral	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada i pa integral	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada i pa integral
	21 Espirals integrals al pesto de remolatxa Bacallà al forn amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	22 Hummus de cigrons amb torrades integrals Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum (pasta integral) Fruita de temporada i pa integral	24 Arròs integral amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada i pa integral	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de vedella i formatge amb amanida Fruita de temporada i pa integral
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada i pa integral	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada i pa integral	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				



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 Espaguetis italiana amb formatge Llenties saltades amb alls tendres i enciam Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de cigrons amb patates fregides Fruita de temporada	4 Amanida de mongetes seques Arròs amb salsa de remolatxa logurt d'ovella
	7 Amanida de llegum Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Mongetes seques amb puré de poma Fruita de temporada	10 Amanida de l'hort Cigrons guisats amb verdures logurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Llenties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa vegetal d'arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps logurt ecològic	16 Amanida de llegum Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de seità amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mongetes seques amb porro, ceba i patata Fruita de temporada
	21 Amanida de llegum Espirals al pesto de remolatxa logurt ecològic	22 Amanida de l'hort amb pasta Hummus de cigrons amb torrades Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Llenties amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de verdures i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Mongetes seques amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Amanida d'hortalisses de temporada Llenties estofades amb arròs logurt ecològic		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de llegum amb patates fregides Fruita de temporada	4 Amanida de llegum Arròs amb salsa de remolatxa logurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Truita a la francesa amb puré de poma Fruita de temporada	10 Amanida de l'hort Cigrons guisats amb verdures logurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Croquetes de bolets amb amanida del temps Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa vegetal d'arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida del temps logurt ecològic	16 Amanida de llegum Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de seità amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Amanida de llegum Espirals al pesto de remolatxa logurt ecològic	22 Hummus de cigrons amb torrades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Lleties amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de verdures i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Truita a la francesa amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Amanida d'hortalisses de temporada Lleties estofades amb arròs logurt ecològic		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de llegum amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Truita a la francesa amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Bacallà al forn amb salsa de punes i amanida Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt ecològic	16 Amanida de llegum Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de seità amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals al pesto de remolatxa Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus de cigrons amb torrades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Lluç a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de tonyina i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Truita a la francesa amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic		
					
ROCA since 1966 www.froca.cat		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

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 Espaguetis (s/g) italiana (s/formatge) Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g) Iogurt sense lactosa
	7 Pasta (s/g) amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties (s/g) amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes (s/g) torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps Iogurt sense lactosa	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb salsa de punes (s/g) i amanida Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties (s/g) amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna (s/g) amb amanida Iogurt sense lactosa	16 Macarrons (s/g) salsa de xampinyons (s/formatge) Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella (s/g) amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals (s/g) amb remolatxa (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	22 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes (s/g) Fruita de temporada	30 Lleties (s/g) estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

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 Espaguetis (s/g) italiana amb formatge Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam (s/g) logurt d'ovella
	7 Pasta (s/g) amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties (s/g) amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes (s/g) torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa (s/g) i amanida del temps logurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb salsa de punes (s/g) i amanida Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties (s/g) amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/g) Lluç amb salsa a la llauna (s/g) amb amanida logurt ecològic	16 Macarrons (s/g) salsa de xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella (s/g) amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals (s/g) al pesto de remolatxa (s/g) Bacallà al forn amb amanida del temps logurt ecològic	22 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/g) de verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes (s/g) Fruita de temporada	30 Lleties (s/g) estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps logurt ecològic		
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
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 Espaguetis italiana (s/formatge) Remenat d'all (s/beix.) amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt sense lactosa
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt sense lactosa	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt sense lactosa	16 Macarrons amb salsa de xampinyons (s/formatge) Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals amb remolatxa (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa	22 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella (s/formatge) Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					



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 Espaguetis (s/ou) italiana i formatge (s/ou) Llenties saltades amb alls tendres i enciam Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Llom a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada amb sèsam Iogurt d'ovella
	7 Amanida de llegum Pasta s/ou amb coliflor i salsa de verdures Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Bacallà al forn amb amanida (s/prunes) Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Llenties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt ecològic	16 Amanida de llegum Macarrons (s/ou) s.xampinyons i form. (s/ou) Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de pastanaga Mongetes seques amb porro, ceba i patata Fruita de temporada
	21 Espirals (s/ou) amb remolatxa (s/fruits secs) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus de cigró amb torrades (s/al·lèrg.) Llom a la planxa amb amanida Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Llenties amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge (s/ou) Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Mongetes seques amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Llenties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic		
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
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 Espaguetis italiana amb formatge Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Truita de moniato i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada	9 Verdura de temporada segons productors Vedella a la planxa amb puré de poma Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre al forn amb salsa de punes i amanida Fruita de temporada
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada	15 Sopa de pescadors Lluç amb salsa a la llauna amb amanida Iogurt ecològic	16 Macarrons amb salsa de xampinyons i formatge Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de seità amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Truita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals al pesto de remolatxa Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus de cigrons amb torrades Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i orenga Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza de tonyina i formatge Fruita de temporada
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic		
ROCA since 1966 www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					