

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 Sopa de fideus Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 patata 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 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 amanida del temps 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 andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata		
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 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.

1

Festa

2

Sopa de fideus

Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga
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 patata 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 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 amanida del temps
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 andalusa amb amanida del temps
Plàtan amb xocolata

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.

Que vagi de gust!

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 Sopa de fideus Trita de moniato (ou ben cuit) amb tomàquet i orenga 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 patata (ou ben cuit) 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 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 (ou ben cuit) 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 (ou ben cuit) 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 amanida del temps 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 andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata		
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 Sopa de fideus (s/ou) Peix a la planxa amb tomàquet i orenga 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 Pasta (s/ou) amb coliflor i salsa de verdures Gall dindi a la planxa 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 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 ecològic	16 Macarrons (s/ou) s.xampinyons i formatge (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 i ceba Fruita de temporada
	21 Espirals (s/ou) amb remolatxa (s/al·lèrg.) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Amanida de l'hort amb pasta (s/ou) Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) 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 amanida del temps 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 i pipes Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata (s/al·lèrg.)		



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 Sopa de fideus Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 natural (SOJASUN)
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Trita de patata 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 natural (SOJASUN)	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre 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 natural (SOJASUN)	16 Macarrons amb s.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 Trita de porro, ceba i patata amb amanida Fruita de temporada
	21 Espirals amb remolatxa (s/formatge) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt natural (SOJASUN)	22 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) 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 amanida del temps 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/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 andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata (s/al·lèrg.)		



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 Sopa de fideus Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 patata 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 Amanida de l'hort Cigrons guisats amb verdures Iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre 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 verdures i arròs Gall dindi planxa amb s.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 pastanaga Mongetes seques amb porro i ceba Fruita de temporada
	21 Amanida de llegum Espirals al pesto de remolatxa Iogurt ecològic	22 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) 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 amanida del temps 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 i pipes Fruita de temporada	30 Amanida de l'hort Lleties estofades amb arròs Plàtan amb xocolata		



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 Sopa de fideus (s/ou) Llom a la planxa amb tomàquet i orenga Fruita de temporada (no kiwi)	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada (no kiwi)	4 Arròs amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb pastanaga ratllada (s/sèsam) iogurt d'ovella
	7 Pasta (s/ou) amb coliflor i salsa de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil (s/pipes) Fruita de temporada (no kiwi)	9 Verdura de temporada segons productors Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada (no kiwi)	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 (no kiwi)
	14 Amanida d'hortalisses amb fruita (no kiwi) Lleties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada (no kiwi)	15 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Lluç amb salsa a la llauna amb amanida iogurt ecològic	16 Macarrons (s/ou) s.xampinyons i formatge (s/ou) Pollastre al curri amb enciam i vinagreta de llimona Fruita de temporada (no kiwi)	17 Verdura de temporada segons productors Estofat de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada (no kiwi)	18 Crema de pastanaga Mongetes seques amb porro i ceba Fruita de temporada (no kiwi)
	21 Espirals (s/ou) amb remolatxa (s/al·lèrg.) Bacallà al forn amb amanida del temps iogurt ecològic	22 Amanida de l'hort amb pasta (s/ou) Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Fruita de temporada (no kiwi)	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/ou) de verdures i llegum Fruita de temporada (no kiwi)	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no kiwi)	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de vedella i formatge (s/ou) Fruita de temporada (no kiwi)
	28 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (no kiwi)	29 Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb col, pastanaga (s/pipes) Fruita de temporada (no kiwi)	30 Lleties estofades Peix fresc S/M andalusa amb amanida del temps Plàtan amb iogurt natural		



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 Sopa de fideus Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 (s/al·lèg.) coliflor i salsa de verdures Trita de patata i ceba amb amanida del temps 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 forn amb amanida (s/punes) 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·lèg.) 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 amb remolatxa (s/ fruits secs) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Hummus (s/al·lèg.) amb torrades (s/al·lèg.) 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 amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèg.) 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 andalusa amb amanida del temps Plàtan amb crema La Fageda		
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 Sopa de fideus (80g pasta-2R) Trita moniato (30gr.mon.freg.-1R) i tom. Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	3 Crema de verdures de temporada (50gr. patata-1R) Pollastre al forn amb patates fregides (60gr.pat.freg.-2R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	4 Arròs (135g arròs-3R) amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	7 Cuscús (80gr.pasta-2R) coliflor i salsa de verdures Trita patata (30gr.pat.freg.-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	8 Crema de llenties (50gr. llenties-1R) Arròs (90g arròs-2R) amb bròquil i pipes torrades Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	9 Verdura de temporada (100gr. patata-2R) Llom al forn amb guarnició d'arròs (45g arròs-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	10 Cigrans guisats (150g cigrans-3R) amb verdures Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	11 Bleda, moniato (75gr. moniato-1,5R) i patata (75gr. patata-1,5R) Pollastre al forn i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	14 Amanida d'hortalisses (150g-0,5R) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)	15 Sopa de pescadors (45g arròs -1R) Lluç a la llauna (75g mongetes-1,5R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)	16 Macarrons (120g-3R) amb salsa de xampinyons Pollastre al curri amb enciam i vinagreta Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	17 Verdura de temporada (100gr. patata-2R) Estofat de vedella amb cuscús (40gr.pasta-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	18 Crema de mongetes (100gr mongetes-2R) Trita de porro (30g pat.freg.-1R) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	21 Espirals (120gr.pasta-3R) al pesto de remolatxa Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	22 Hummus de cigrons (100gr-2R) i torrades (15g-1R) Trita paisana (30g pat.freg.-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	23 Trinxat de verdures (50gr. patata-1R) Fideuada (80g-2R) de verdures i llegum (50gr. lleg.-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	24 Arròs (135g arròs-3R) amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	25 Crema de coliflor (50g pat.-1R) Pizza (60g - 3R) de vedella i formatge Fruita de temporada (2R - veure nota*)
	28 Arròs (90g arròs-2R) amb salsa de tomàquet Falafels (3 un.-1,5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)	29 Crema de verdures (100gr. patata-2R) Pollastre llimona amb cuscús (40gr.pasta-1R) i enciam Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	30 Llenties estofades (150gr. llenties-3R) Peix fresc S/M andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)		
	ROCA since 1966 www.froca.cat Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuït. 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 Sopa de fideus (vegetal) Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 Trita de patata 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 Trita 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 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 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 Trita a la francesa amb col, pastanaga i pipes Fruita de temporada	30 Lleties estofades Peix fresc S/M andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata		
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 Sopa de pasta (s/g) Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 (s/g) amb pastanaga i sèsam (s/g) iogurt d'ovella
	7 Pasta (s/g) amb coliflor i salsa de verdures Trita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties (s/g) amb xirivia i pastanaga Arròs amb bròquil i pipes torrades (s/g) 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'andalus (s/g) i amanida iogurt ecològic	11 Verdura tricolor (Bleda, moniato i patata) Pollastre 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 iogurt ecològic	16 Macarrons (s/g) 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 (s/g) amb salsa de verdures Fruita de temporada	18 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Trita 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 iogurt ecològic	22 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g) Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/g) de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Arròs amb api, porro i pastanaga Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/g) 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 andalus (s/g) amb amanida del temps Plàtan amb xocolata		



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 Sopa de fideus Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de remolatxa Bacallà al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Iogurt d'ovella
	7 Cuscús amb coliflor i salsa de verdures Trita de patata 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 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 Bacallà 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 amanida del temps 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 Llenguadina andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata		
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 Sopa de fideus (s/ou-soja) Peix a la planxa amb tomàquet i orenga 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 Amanida de llegum (no soja) Pasta (s/ou-soja) amb coliflor i salsa de verdures 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) Bacallà 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 ecològic	16 Amanida de llegum (no soja) Macarrons (s/ou-soja) s.xampinyons i formatge (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 i ceba Fruita de temporada
	21 Espirals (s/ou-soja) amb remolatxa (s/al·lèrg.) Bacallà al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	22 Amanida de l'hort amb pasta (s/ou-soja) Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures de temporada Fideuada (s/ou-soja) de verdures i llegum Fruita de temporada	24 Amanida de llegum (no soja) Arròs amb api, porro i pastanaga 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 Lleties estofades Peix fresc S/M andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata (s/al·lèrg.)		
	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 Sopa de fideus Trita de moniato i ceba amb tomàquet i orenga 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 patata 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 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 amanida del temps 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 andalusa amb amanida del temps Plàtan amb xocolata		
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.					

