

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles. Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: ■ Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. ■ Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. ■ Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut! 		1 Festa	2 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	8 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Truita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Saltat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor de temporada Lasanya de verdures amb llegum Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Truita de porros, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Maire al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Arancinis d'espinacs amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de blada amb oli aromatitzat Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Pastís de patata amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada		
ROCA since 1966 www.froca.cat		Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades 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 integral amb oli aromatitzat Broqueta de pollastre amb amanida Iogurt natural	3 Amanida variada amb fruits secs Ous al forn amb espinacs i xampinyons Fruita de temporada	4 Graellada de verdures amb romesco Orada al forn amb daus de moniato Fruita de temporada
	7 Macarrons amb salsa de formatge Truita d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Arròs a la milanesa Llobarro a la planxa amb amanida Fruita de temporada	9 Mongetes seques a l'allet Sèpia al forn amb enciam, raves i olives Fruita de temporada	10 Carxofes al forn Aletes de pollastre rostides a la llimona amb patates Fruita de temporada	11 Crema de verdures Llom adobat a la planxa amb amanida Fruita de temporada
	14 Sopa de ceba Calamars a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	15 Pastís de lleties Remenat d'ou amb espàrrecs i amanida del temps Iogurt natural	16 Arròs amb col i bolets Conill amb salsa de mostassa Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata Salmó a la papillote amb enciams variats Fruita de temporada	18 Amanida de l'hort Tallarines amb verdures i llegum Fruita de temporada
	21 Arròs amb espinacs i oli d'oliva Sardines al forn amb tomàquet provençal Iogurt natural	22 Tabule Daus de pollastre amb amanida del temps Fruita de temporada	23 Amanida de llegum Llom a les fines herbes amb samfaina Fruita de temporada	24 Coliflor gratinada Truita a la francesa amb amanida d'escarola Fruita de temporada	25 Crema de carbassa i porro Mongetes seques amb bolets saltats Fruita de temporada
	28 Amanida de l'hort amb nous Quiche de verdures amb formatge Fruita de temporada	29 Raviolis amb ceba i pastanaga Lluç a la donostiarra amb amanida Fruita de temporada	30 Espinacs a la catalana Truita de formatge amb amanida del temps Fruita de temporada		



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



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 Patata bullida amb oli Truita a la francesa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	3 Pasta refinada bullida aromatitzada Pollastre a la planxa logurt ecològic	4 Arròs bullit aromatitzat Peix a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn
	7 Patata bullida amb oli Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	8 Crema de pastanaga Llom a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	9 Pasta refinada bullida aromatitzada Truita a la francesa logurt ecològic	10 Arròs bullit aromatitzat Gall dindi a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	11 Patata bullida i pastanaga Lluç a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn
	14 Patata bullida i pastanaga Gall dindi a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	15 Pasta refinada bullida aromatitzada Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	16 Patata bullida amb oli Llom a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	17 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	18 Crema de pastanaga Maire a la planxa logurt ecològic
	21 Crema de pastanaga Llom a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	22 Patata bullida i pastanaga Gall dindi a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	23 Pasta refinada bullida aromatitzada Lluç a la planxa logurt ecològic	24 Patata bullida amb oli Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	25 Arròs bullit aromatitzat Truita a la francesa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn
	28 Arròs bullit aromatitzat Bacallà a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	29 Crema de pastanaga Pollastre a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn	30 Patata bullida amb oli Llom a la planxa Pera-plàtan madur o poma ratllada o al forn		



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 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Trita a la francesa amb poma i carbassa Fruita de temporada	3 Sopa de fideus Pollastre al forn amb salsa de prunes i enciam Iogurt ecològic	4 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Lluç a la planxa amb verdures al forn Fruita de temporada
	7 Bròquil i patata bullida Pollastre a la planxa i amanida del temps Fruita de temporada	8 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada	9 Cuscús amb coliflor i verdures Trita de bolets amb amanida del temps Iogurt ecològic	10 Bledes i patata amb oli aromatitzat Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita de temporada	11 Hummus de cigrons amb torrades Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada
	14 Espinacs i patata amb oli aromatitzat Gall dindi a la planxa amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	15 Espaguetis amb salsa de remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Verdura tricolor de temporada Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Trita de porros, ceba i patata amb amanida del temps Fruita de temporada	18 Crema de mongetes seques i pastanaga Maire al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic
	21 Crema de coliflor i carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	22 Cigrons guisats Gall dindi a la planxa amb daus de verdures Fruita de temporada	23 Estofat de mongetes seques amb verdures Lluç al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic	24 Trinxat de bleda amb oli aromatitzat Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	25 Arròs caldós amb verdures Trita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada
	28 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Bacallà amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	29 Crema de moniato Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada	30 Verdures de temporada segons productors Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada		



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENJADORS escolars <i>+sans +sostenibles</i> Aquest curs 2022-2023, continuem impulsant el projecte Menjadors escolars més sans i més sostenibles . Per a algunes escoles ja és la segona edició i per a unes altres és la primera vegada que hi participen. L'objectiu del projecte és: - Promoure dietes més saludables, equilibrades i sostenibles. - Oferir assessorament professional, formació i seguiment als mateixos centres educatius i a les empreses de restauració i monitoratge dels menjadors escolars. - Donar material de suport i recomanacions a les famílies. Més aliments de proximitat i de temporada. L'alimentació sostenible, un pas més en la lluita contra el canvi climàtic. Conjuntament amb les escoles, fa temps que treballem per a incorporar aquestes recomanacions als menús que oferim i revisem curosament cada temporada. Us convidem a donar-li un cop d'ull al projecte menjadors escolars més sans i sostenibles i a la guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar. Salut!		1 Festa	2 Trinxat de col (50g patata-1R) Llenties estofades (150g llenties -3R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	3 Sopa de fideus (80g pasta-2R) Pollastre al forn amb patata al caliu (100g-2R) i enciam Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	4 Arròs (90g arròs-2R) caldós amb gírgola de castanyer Mongetes (100g-2R) amb coliflor i verdures Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	7 Bròquil i patata (50g patata-1R) Paella d'arròs (90g arròs-2R) amb llegum (50g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	8 Crema de llenties (150g-3R) Llom al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	9 Cuscús (80gr.pasta-2R) amb coliflor i verdures Truita bolets (30gr.pat.freg.-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	10 Bledes i patata (50g patata-1R) Saltat de mongetes seques (150g-3R) amb verdures Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	11 Hummus de cigrons (100gr-2R) i torrades (15g-1R) Llenguadina andalusa i amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	14 Espinacs i patata (50g patata-1R) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	15 Espaguetis (120gr.pasta-3R) amb s.remolatxa Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	16 Verdura de temporada (100g moniato-2R) Lasanya (150 gr.-2R) de verdures amb llegum Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	17 Sopa de pescadors (45g arròs -1R) Truita de porro (60g pat.freg.-2R) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	18 Crema de mongetes (100gr mongetes-2R) Maire al forn amb cuscús (40g-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	21 Crema de coliflor (50g pat.-1R) Mandonguilles amb patata caliu (100g-2R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	22 Cigrons guisats (100g cigrons-2R) Arancinis (2 unitats-2R) d'espinacs amb verdures Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	23 Estofat de mongetes (150gr mongetes-3R) Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	24 Trinxat de bleda (50g patata-1R) Fideuada (80g-2R) de verdures i llegum (50gr. lleg.-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	25 Arròs (135g arròs-3R) caldós amb verdures Truita paisana (30g pat.freg.-1R) amb amanida Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)
	28 Arròs (90g arròs-2R) saltat amb porro i fonoll Falafels (3 un.-1.5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)	29 Crema de moniatos (100gr. moniato-2R) Pollastre llimona amb cuscús (40gr.pasta-1R) i enciam Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	30 Verdures de temporada (s/patata) Pastís patata (150g patata-3R) amb bolo vegetal Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)		
Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

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

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



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

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



Benvolgudes famílies,

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

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

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

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

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

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats