

[illegible]

[illegible]

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

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

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

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

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

Que vagi de gust!

5
Espaguetis napolitana amb formatge

Llenguadina arrebossada amb amanida del temps

Fruita de temporada

12
Llenties estofades amb poma i carbassa

Remenat d'alls tendres amb amanida del temps

Iogurt ecològic

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet

Maire a l'andalusa i amanida del temps

Fruita de temporada

6

Festa

13
Macarrons amb salsa de xampinyons

Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam

Fruita de temporada

20
Crema de mongetes seques i carbassa

Truita de calçots amb amanida del temps

Fruita de temporada

7
Arròs integral tres delícies

Truita de moniato amb amanida del temps

Fruita de temporada

14
Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní

Cigrons a la italiana amb julivert

Fruita de temporada

21 **DINAR DE NADAL**
Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

1
Macarrons amb salsa d'espínacs

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

8

Festa

15
Arròs amb salsa de verdures

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Fruita de temporada

22
Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

2
Amanida variada amb vinagreta de taronja

Estofat de vedella amb arròs

Fruita de temporada

9

Festa

16
Crema de verdures de temporada

Botifarra al forn amb mongetes seques

Fruita de temporada

23
Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

Bones Festes

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.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DESEMBRE <i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinam a l'escola.				1 Macarrons (s/ou) s.d'espínacs (s/al·lèrg.) Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	2 Amanida variada (s/al·lèrg.) Estofat de vedella amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l’objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguetis (s/ou) napolitana i formatge (s/ou) Llenguadina arrebossada (s/ou) amb amanida Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies (s/ou-al·lèrg.) Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l’equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l’escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additiu ni conservants, i a partir del nostre receptari. S’adapten a la temporada, priorititzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Amanida d’arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Iogurt ecològic	13 Macarrons (s/ou) amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga (s/sèsam) Fruita de temporada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigróns a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d’oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/ou) Pollastre al forn amb xips Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
	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·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.				

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs (s/al·lèrg.) Truita de patata i ceba amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	2 Amanida de l'hort (tom.-s/pell-s/vinagreta) Estofat de vedella amb arròs Fruita permesa pelada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguetis napolitana amb formatge Llenguadina arrebossada amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Truita de moniato amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	8 Festa	9 Festa
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants , i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada , prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma s/pell i carbassa Remenat d'all (s/al·lèrg.) amb amanida (tom.-s/pell) logurt ecològic	13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga (s/sèsam) Fruita permesa pelada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigróns a la italiana amb julivert Fruita permesa pelada	15 Arròs amb salsa de verdures Pollastre a l'allet amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	16 Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita permesa pelada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida (tom.-s/pell) Fruita permesa pelada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre al forn amb xips Fruita per.pelada i postres (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
	Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.				

[illegible]

DESEMBRE		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.					1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i ceba amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	2 Amanida variada (s/vinagreta-tom.) Estofat de vedella (s/arròs) Fruita tolerada sense pell
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.		5 Espaguetis napolitana amb formatge Llenguadina arrebossada amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	6 Festa	7 Pasta integral tres delícies Truita de moniato amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.		12 Llenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida (s/tomàquet) logurt ecològic		13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita tolerada sense pell		14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigrons a la italiana amb julivert Fruita tolerada sense pell
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.		19 Pasta integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida (s/tomàquet) Fruita tolerada sense pell	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre al forn amb xips Fruita tolerada sense pell i postres (s/al·lèrg.)		
Bones Festes						
A gaudir-ho, fem salut!!		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·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.				

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Amanida de llegum Macarrons amb salsa d'espínacs Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de seità amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Amanida de llegum Espaguëtis napolitana amb formatge Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies (s/ou) Hamburguesa de llegum amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9 Festa
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural , sense additiu ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada , prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Amanida d'arròs Llenties estofades amb poma i carbassa Iogurt ecològic	13 Amanida de llegum Macarrons amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigróns a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Tofu a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (vegetal) Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips Fruita de temporada i postres (s/al·lèrg.)		
	Bones Festes				
A gaudir-ho, fem salut!!	Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.				

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de seità amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Amanida de llegum Espaguetis napolitana amb formatge Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9 Festa
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all's tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Amanida de llegum Macarrons amb salsa de xampinyons Fruita de temporada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigrons a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Falafels i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (vegetal) Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips Fruita de temporada i torrons		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
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·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.					

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i cebes amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de seità amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguets napolitans amb formatge Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9 Festa
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additiu ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llentises estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Iogurt ecològic	13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigrons a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (vegetal) Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips Fruita de temporada i torrons		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
	Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.				

[illegible]

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de vedella amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l’objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguets napolitana (s/formatge) Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies (s/al·làrg.) Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l’equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l’escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additiu ni conservants, i a partir del nostre receptari. S’adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llentilles estofades amb poma i carbassa Remenat d’all (s/al·làrg.) amb amanida logurt sense lactosa	13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigrons a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Pollastre a l’àlet amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d’oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l’andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb xips Fruita i postres dolces (s/all-àrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
Als nostres menús prioritzen els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. 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.					

[illegible]

[illegible]